

**Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze**

**Katedra pedagogiky**

## **Bakalářská práce**

**Barbora Mengerová**

**Vliv rodinného prostředí na psychickou odolnost dítěte**

**The effect of family environment on the psychological  
ability of a child**

**2011**

**PhDr. Hana Krykorková  
Vedoucí bakalářské práce**

Poděkování:

Mé poděkování patří PhDr. Haně Krykorkové, CSc. za vedení celé bakalářské práce, její cenné připomínky, odborné rady, čas a trpělivost.

„Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou/diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V .....dne.....

podpis

**Anotace:**

Práce se zabývá psychickou odolností nejen z obecného pohledu, který zahrnuje její různá pojetí, stručnou historii a faktory, které ji ovlivňují, ale věnuje se hlavně tématu rodiny jako prostředí s velkým vlivem na psychickou odolnost dítěte. Poslední kapitoly patří praktickému využití poznatků o psychické odolnosti. Jsou zde uvedeny závěry ze dvou výzkumů a ukázka některých programů pro rozvoj psychické odolnosti dětí. Mezi přílohy je mimo jiné zařazen krátký text pro rodiče, obsahující doporučenou literaturu či příklady her a činností, kterými mohou psychickou odolnost svých dětí podporovat.

**Klíčová slova:**

Psychická odolnost, resilience, protektivní faktory psychické odolnosti, rizikové faktory psychické odolnosti, rodina

**Abstraction:**

This research is focusing on psychological resilience, not only from the general point of view including its differing definitions, brief history and factors influencing it, but more specifically and importantly it focuses on family as the environment with strong influence on psychological resilience of a child. Last chapters are devoted to practical applications of our knowledge of psychological resilience. They are referring to two case studies and examples of programs for development of resilience in children. The appendix contains a short text for parents, recommended literature, examples of games, and activities that can help strengthen children's resilience.

**Key words:** Invulnerability, resilience, protective factors of human resilience, risk factors of human resilience, family

# Obsah

1. Úvod.....	6
2. Psychická odolnost .....	7
2.1 Stručná historie pojetí psychické odolnosti.....	7
2.1.1 Hlavní inspirující zdroje různých pojetí psychické odolnosti dle V. Kebzy a I. Šolcové .....	7
2.1.2 Vlastní historie .....	7
2.2 Různá pojetí pojmu psychická odolnost .....	8
2.3 Další pojmy spojené s psychickou odolností .....	10
3. Faktory ovlivňující psychickou odolnost u dětí.....	12
3.1 Rizikové faktory.....	12
3.1.1 Shrnutí rizikových faktorů dle různých autorů .....	13
3.2 Podporující faktory.....	14
3.2.1 Podporující faktory dle různých autorů .....	14
3.2.2 BIG-FIVE .....	15
3.2.3 Podporující faktory vzešlé z International Resilience Project a dalších výzkumů ..	17
3.2.4 Protektivní faktory dle Mastena a Reeda .....	19
3.2.5 Shrnutí podporujících faktorů podle různých autorů .....	22
3.3 NEO pětifaktorový osobnostní inventář.....	22
4. Rodina jako prostředí s velkým vlivem na psychickou odolnost dítěte .....	25
4.1 Funkce a fungování rodiny .....	25
4.2 Konkrétní oblasti na psychickou odolnost dítěte .....	27
5. Přejaté výzkumy a konkrétní ucelené programy pro rozvoj .....	36
5.1 Výzkum J. Berthótyové „Vliv volnosti ve výchově na psychickou odolnost předškolních dětí“ .....	36
5.2 Výzkum L. Medved'ové a M. Zvalové.....	38
5.3 Posilování psychické odolnosti podle S. Hoskovcové.....	40
5.4 Podpora/posilování resilience ve vývoji mládeže podle N. Hendersonové .....	42
6. Závěr .....	44
7. Literatura.....	45
8. Příloha .....	48
8.1 Text pro rodiče .....	48
8.2 Dotazník „Odoláváte náročným životním situacím?“ A. Vališové .....	52
8.3 Plné znění odpovědí na dotazník o rodinných rituálech .....	53

## 1. Úvod

V současné době se ukazuje, že psychická odolnost není něco, co jeden má, druhý ne a nic se s tím nedá dělat. Objevují se práce, které ukazují možnosti, jak psychickou odolnost podpořit, posílit či obnovit. Dítě, kterému nebylo poskytnuto potřebné prostředí pro rozvoj psychické odolnosti v rodině, může nalézt kompenzaci v prostředí školy, zájmových organizací apod. Proto je z mého pohledu důležité, aby se téma dostalo do širšího povědomí. Často i učitelé věří nenapravitelnému poškození dítěte prostředím rodiny i v takových případech, kdy by právě jejich přičiněním mohlo dojít k nápravě, byť i částečné. Za nejdůležitější však stále považují prostředí rodiny, ve kterém jsou pokládány základy psychické odolnosti.

Práce se zabývá psychickou odolností nejen z obecného pohledu, který zahrnuje její různá pojetí, stručnou historii a faktory, které ji ovlivňují, ale věnuje se hlavně tématu rodiny jako prostředí s velkým vlivem na psychickou odolnost dítěte. Poslední kapitoly patří praktickému využití poznatků o psychické odolnosti. Jsou zde uvedeny závěry ze dvou výzkumů a ukázka některých programů pro rozvoj psychické odolnosti dětí. Práce je zakončena krátkým textem pro rodiče, obsahujícím doporučenou literaturu či příklady her a činností, kterými mohou psychickou odolnost svých dětí podporovat.

Ráda bych zde upozornila na problém s terminologií v mé práci. V české literatuře se vyskytuje jak pojem psychická odolnost, tak resilience. Z důvodu větší srozumitelnosti pro neakademickou půdu ve vlastním textu používám pojmu psychická odolnost (ve smyslu resilience). Citace zachovávám v původní podobě. V textu se proto setkáte s oběma pojmy.

## 2. Psychická odolnost

### 2.1 Stručná historie pojetí psychické odolnosti

#### 2.1.1 Hlavní inspirující zdroje různých pojetí psychické odolnosti dle V. Kebzy a I. Šolcové

- Psychologické poznatky o podstatě pozitivního fungování lidské psychiky a zvládání těžkostí, potíží a problémů.
- Poznatky, týkající se řešení obtížných situací a problémů s omezenými možnostmi řešení, nebo těch, jež za daných podmínek nejsou přístupné úplnému vyřešení, ale jejichž řešení není přes tyto obtíže chápáno jako beznadějně, a každý dílčí úspěch na cestě k jejich řešení působí na zúčastněné posilujícím efektem.
- Studium podmínek a okolností zotavení a nového nabytí sil po nemoci, úrazu nebo po náročném období zvládání krizových situací.
- Výzkumy týkající se zvládání zátěže a stresu.<sup>1</sup>

#### 2.1.2 Vlastní historie

I. Sobotková spojuje počátek konceptu resilience s longitudinálním výzkumem individuální resilience u dětí v sedmdesát-ých letech 20. století.

„...Nejdříve se mluvilo o dětech nezranitelných a o sebeupravující tendenci, o dětech, které jsou „stress-resistant“. Později se přešlo k používání pojmu resilience...V české psychologické literatuře se o uvedení pojmu resilience (ve smyslu individuálním) zasloužili Z. Matějček a Z. Dytrych...“<sup>2</sup> Dále se o psychické odolnosti zmiňuje J. Křivohlavý, který používá termín „nezdolnost v pojetí resilience“.<sup>3</sup>

V. Kebza a I. Šolcová rozdělují studie o odolnosti (resilienci) na **tři generace**:

- První generace studií se nezabývala odolností samou o sobě, ale jako součást studií o stresu. „Všem pracím byla společná snaha vymezit odolnost jako víceméně trvalý rys osobnosti... Obecný faktor odolnosti se však nepodařilo vymezit, analogie s faktory inteligence se neprokázala“

---

<sup>1</sup> KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie, 2008, č.1

<sup>2</sup> SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha : Portál, 2007

<sup>3</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001

- „V další etapě...byl kladem důraz na interakci mezi situačními proměnnými a jedincem...Takto chápaná odolnost je to, co je na straně individua k dispozici v okamžiku konfrontace se stresorem...

Zhruba v 80. letech se začaly objevovat studie, které prokazovaly, že psychosociální stres může mít vážné důsledky pro imunitní, pohybový, kardiovaskulární a centrální nervový systém člověka...

- „Třetí generace studií odolnosti (resilience) hledá proměnné, které dovedou zmírnit či odstranit negativní dopad stresu na zdraví. Pro takto chápanou odolnost byl zaveden termín **resilience**, který byl předtím takřka výhradně vyhrazen pro označení odolnosti rostlin či materiálů. Termín má vystihovat kromě odolnosti vůči stresogenním situacím, elasticnosti a přizpůsobivosti i pružnost návratu systému k původním podmínkám, aniž by došlo k jeho deformaci.“<sup>4</sup>

## 2.2 Různá pojetí pojmu psychická odolnost

Psychická odolnost není novým pojmem. V původní české literatuře jej v roce 1998 představuje Z. Matějček a Z. Dytrych. Citují A. S. Mastenovou, která definuje resilienci jako „proces, schopnost i výsledek úspěšné adaptace člověka, vzdor nepříznivým či ohrožujícím podmínkám. Vyskytuje se v trojí podobě: a) dobrý vývojový výsledek v případě vysoce „rizikových“ dětí, b) zachovaná kompetence u dětí ve stresových situacích, c) uzdravení z psychického traumatu.“<sup>5</sup>

Z. Matějček se zabýval psychickou odolností v souvislosti s opuštěnými dětmi. V jednom z rozhovorů vysvětlil velmi srozumitelně pojem resilience, který je pro psychickou odolnost používán v zahraniční a částečně i české literatuře. „Málo srozumitelný termín v angličtině vyjadřuje vlastnost hmoty vrátit se do původního stavu poté, co byla nějak stlačena nebo poškozena. Představte si gumu, kterou zmáčknete a ona se zase vrátí do původního tvaru.

Přeneseno do psychologie znamená resilience příznivý vývoj člověka za nepříznivých podmínek. Je to odolnost osobnosti vůči okolnostem, které jiného člověka poškodí, ublíží mu a špatně ho formují. Ten, kdo je schopen resilience, dovede zastavit špatné vlivy, umí se jim vnitřně bránit, postavit se jim a dokonce je obrátit v dobré.“<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie, 2008, č.1

<sup>5</sup> Mastenová A. S. In MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. Riziko a resilience. *Československá psychologie*. 1998, 42, 2, s. 97-105.

<sup>6</sup> MATĚJČEK, Z. *Jako pan Povondra v Čapkově Válce s mloky*. *T deník rozhlas*. 2004, 36, s. 10-15.



Další dvojicí, zabývající se psychickou odolností, je V. Kebza a I. Šolcová. Ti se rozhodli pro citaci J. Davidsona. Ten vysvětluje etymologický původ pojmu resilience: „Pojem resilience vyjadřuje v současné anglické odborné terminologii odolnost, pružnou, elastickou a houževnatou nezdolnost či nezlomnost posilující životní síly...Etymologický základ pojmu resilience lze vztahovat k latinskému „salire“ (odpružit, vyskočit, vynořit se, ale také rychle vyrůst) a „resilire“ (odskočit, skočit zpět). V přeneseném slova smyslu tak resilience může být chápána jako schopnost získat zpět síly, zotavit se, pružně se vrátit do původní podoby.“<sup>7</sup>

Sama I. Šolcová ve své nejnovější publikaci upozorňuje na to, že resilience je diferenciovaná - „úspěšné překonání jednoho typu protivenství neznamena úspěšné překonání jiného typu nepříznivých okolností“<sup>8</sup> a odkazuje na M. Ruttera, který napsal, že nikdo není obdařen absolutní resiliencí, ale jedná se o „víceúrovňový jev, který se liší a) interindividuálně, b) situačně, c) nachází svůj zdroj jednak v jedinci, jednak v sociálním kontextu, d) podléhá vývoji stejně jako jiné charakteristiky“<sup>9</sup>

S. Hoskovcová předkládá ve své knize definici E. Wernerové: Pojem resilience se rozumí „proces, schopnost i výsledek úspěšné adaptace člověka vzdor nepříznivým či ohrožujícím podmínkám“<sup>10</sup> a výzkumníci jím popisují tři druhy jevů a) dobrý vývoj dítěte navzdory vysoce rizikovému prostředí, b) zachovaná způsobilost a zdatnost v zátěži, c) zotavení z traumatu“<sup>11</sup>

V praktické části této práce uvádím tréninkový program psychické odolnosti L. Medveďové. Ta hovoří o psychické odolnosti jako o schopnosti „vyrovnávat se s psychickou zátěží bez narušení vnitřní integrity a poruch v chování, navzdory signálům ohrožení a zvýšenému emocionálnímu napětí.“<sup>12</sup>

Na závěr uvádím slovníkový výklad psychické odolnosti P. Hartla: Psychická odolnost je „schopnost vyrovnávat se s životními situacemi společensky přiměřeně, bez patologických reakcí; úroveň psychické odolnosti závisí na vrozených vlastnostech, věku (např. malá zranitelnost dětí přetrvávající až do puberty), životních zkušenostech, zvláště na nejranějších vztazích rodičů k dítěti (odmítání, přehnaná péče, ambivalence), na získaných postojích

---

<sup>7</sup> Davidson, J. In KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie, 2008, č. 1

<sup>8</sup> ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

<sup>9</sup> Rutter, M. In ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

<sup>10</sup> Wernerová, E. In HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha : Grada, 2006

<sup>11</sup> HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha : Grada, 2006

<sup>12</sup> MEDVEĎOVÁ, Ľuba. *Niektoré osobnostné determinanty psychickej odolnosti na stres u 11-14 ročných*. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 1993, 3, s. 195-205.

k sobě (nadměrná aspirace, přehnané sebevědomí), na současném stavu organismu (nemoc aj.)“<sup>13</sup>

Ve vlastním pojetí reflektuji výše zmíněné autory, vycházím z nich a půjčuji si některé jejich termíny.

Psychická odolnost je schopnost vyrovnávat se navenek i uvnitř se zátěží aniž by bylo dlouhodobě narušeno fungování jedince. Jejím výsledkem je zotavení se, vrácení do původní podoby a případně obohacení jedince touto zkušeností. Je to dynamický proces, na který má vliv velké množství faktorů a sil. Psychicky odolný může být člověk vůči všem typům zátěží nebo pouze vůči některým. Nutné je přistupovat k psychické odolnosti v kontextu (individuálním, kulturním, socioekonomickém), ve kterém se s ní setkáváme.

## **2.3 Další pojmy spojené s psychickou odolností**

Vzhledem k relativní novosti pojmu *resilience*, který je používán v zahraniční literatuře a částečně je již přejatý i do literatury české, je třeba vyložit zde řadu dalších pojmů, které s touto tematikou úzce souvisí.

### **Rozlišení termínů *resiliency* a *resilience***

I. Sobotková upozorňuje na používání dvou anglických termínů *resiliency* a *resilience*. Vysvětlení rozdílu nachází u J. M. Pattersonové: Termín *resiliency* se vztahuje k individuálnímu rysu (tzv. ego-*resiliency*), kdežto termín *resilience* má popisovat proces, kdy člověk úspěšně překonává nepříznivé okolnosti.<sup>14</sup>

V češtině I. Šolcová navrhuje, „aby termín *resilience* odpovídal koncepci navržené Lotharovou (která je prakticky stejná s koncepcí J. M. Pattersonové- pozn.autorky) a naproti tomu osobnostní rysy, které souvisejí s *resiliencí*, popisovat jako odolnost ve smyslu *hardiness*, odolnost ve smyslu sebeuplatnění, smyslu pro soudržnost apod.“<sup>15</sup>

### **Resilience a invulnerability**

S původním pojetím *resilience* jako statického pojmu se vázal pojem *invulnerability* (odolnost, nenáchylnost) jako protiklad *vulnerability*.

---

<sup>13</sup> HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha : Budka, 1993

<sup>14</sup> Patterson, J.M. In SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha : Portál, 2007

<sup>15</sup> ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

### **Autentická resilience a pseudoresilience**

Někteří autoři rozlišují mezi tzv. *skutečnou* či *autentickou resiliencí*, jež je založena na reálných vnitřních (intrapersonálních, intrapsychických, osobnostních) a sociálních (interpersonálních) předpokladech a dispozicích, a *zdánlivou* odolností, *pseudoresiliencí*, jež je pouhou stylizací, spojenou s účelovým chováním a demonstrací vnějších projevů některých vlastností (mužnosti, tvrdosti, síly, udatnosti), jež jsou vlivem zdánlivých či skutečných požadavků prostředí v různých sociokulturních kontextech chápány jako žádoucí.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha : Academia, 2005

### 3. Faktory ovlivňující psychickou odolnost u dětí

Psychická odolnost je dynamický proces, na který má vliv mnoho faktorů. Některé jsou uvnitř dítěte, jiné na něj působí skrze prostředí. Nabízí se samozřejmě rozdělení na ty „špatné“ a „dobré“. Autoři je nazývají různě. Můžeme se setkat s riziky a ochranou (S. Hoskovcová, L. Ryntová), riziky a protektivními faktory (Z. Matějček, Z. Dytrych, I. Šolcová), hovoří se o zdrojích odolnosti (E. Havlíková), oslabujících faktorech, které nepůsobí přímo, ale pouze, je-li člověk již vystaven faktorům rizikovým (I. Šolcová)... V této práci rozdělují faktory na rizikové a podporující.

I. Šolcová upozorňuje na relativnost rozdělení faktorů. „Protektivní, rizikové i oslabující faktory jsou často platné jen za určitých podmínek („kupř. přináležitost k minoritnímu etniku je obecně oslabující faktor, je-li však přítomna současně hrdost na příslušné etnikum, jde o faktor protektivní)...Některé vztahy platí jen do určité úrovně nezávislé proměnné...socioekonomický status určité úrovně...může vést u rodičů ke snaze domoci se vysoké kariéry, což vede k zanedbávání dítěte a původně pozitivní faktor se stává faktorem oslabujícím.“<sup>17</sup>

#### 3.1 Rizikové faktory

**Vnitřní rizikové** faktory jsou podmíněny geneticky. S. Hoskovcová uvádí: „Mluví se o zranitelnosti. Některé děti jsou už od narození plačtivější, jsou citlivější ke změnám a různým podnětům z prostředí. Rizikový může být také temperament dítěte... Pro dítě je rizikem, pokud rodiče (vychovatelé) dítěte nedokáží přijmout jeho temperament nebo se na něj vyladit. Rizikem může být i snížená inteligence, která omezuje člověka řešit problémy... Samy o sobě je nemůžeme měnit.“<sup>18</sup>

Z. Matějček na základě výzkumného projektu "Ochrana duševního zdraví osob vystavených v dětství prokazatelnému psychosociálnímu riziku" upozorňuje na pět zvýšeně rizikových skupin dětí. Jsou jimi děti konstitučně impulzivní; děti impulzivní z jiných důvodů, dráždivé a nezdrženlivé, které své chování dobře nekontrolují; děti oslabené ve své „vzdornosti“ vůči nepříznivým vlivům v důsledku stresu, ať již aktuálního nebo spíše dlouhodobého; děti citově neuspokojené v důsledku psychické deprivace, typicky hledající

---

<sup>17</sup> ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

<sup>18</sup> HOSKOVCOVÁ, S. RYNTOVÁ, L., HORÁKOVÁ, S. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009

uspokojení na nižší úrovni a děti zvýšeně sugestibilní, které snadno podléhají svodu. Jako společný rys u nich našel nedostatečnou životní jistotu.<sup>19</sup>

**Vnějších rizikových faktorů**, jak uvádí Z. Matějček a Z. Dytrich, „existuje...plynulá řada...od všeobecně či velmi široce působících (např. vysoké školní nároky na dítě, vysoká rozvodovost, znečištěné ovzduší) až po velmi specifické (dítě v rodině, kde otec trpí určitým psychotickým onemocněním).“<sup>20</sup>

S. Hoskovcová spolu s L. Ryntovou uvádějí, že nejčastěji se s těmito faktory dítě setkává v rodině. Shrnují je proto do triády „rodiče nemohou-nechtějí-neumějí pečovat.“ Jako příklady uvádějí již zmíněnou psychickou poruchu rodiče, alkoholismus, zanedbávání dítěte, nízkou socioekonomickou situaci rodiny, rozvod, nemoc...<sup>21</sup>

Nesmíme však zapomenout ani na školní prostředí. Zde Z. Matějček upozorňuje zejména na šikanu a situaci, kdy neinformované dítě přichází do styku s někým zkušenějším, jen o málo starším vrstevníkem. Jako příklad uvádí situaci, kdy se ve vyšších třídách základní školy dívky s první sexuální zkušeností snaží „nalákat“ další dívky a utvořit tak novou normu ve své skupině, protože se jinak ve své ojedinelosti vědomě nebo podvědomě stydí.<sup>22</sup>

### 3.1.1 Shrnutí rizikových faktorů dle různých autorů

- Plačtivost
- Větší citlivost ke změnám a podnětům
- Temperament dítěte nepřijímaný jeho okolím
- Snížená inteligence
- Konstituční impulsivnost
- Impulsivnost z jiných důvodů
- Dráždivost, nezdrženlivost
- Špatná kontrola chování
- Citová neuspokojenost
- Zvýšená sugestibilita
- Nedostatečná životní jistota
- Vysoké školní nároky

---

<sup>19</sup> MATĚJČEK, Z. *Úloha a možnosti učitele v prevenci rizikového chování mladistvých*. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence : 7. odborný seminář: 25. - 27. září 2006, SZÚ Praha*. Praha : CEVAP, 2006.

<sup>20</sup> MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Riziko a resilience*. *Československá psychologie*. 1998, 42, 2, s. 97-105.

<sup>21</sup> HOSKOVCOVÁ, S., RYNTOVÁ, L. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009

<sup>22</sup> MATĚJČEK, Z. *Úloha a možnosti učitele v prevenci rizikového chování mladistvých*. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence : 7. odborný seminář: 25. - 27. září 2006, SZÚ Praha*. Praha : CEVAP, 2006.

- Rozvod
- Znečištěné ovzduší
- Rodič trpící psychotickým onemocněním, alkoholismem
- Zanedbávání dítěte
- Nízká socioekonomická situace rodiny
- Špatná škola
- Nemoc dítěte
- Šikana
- Získávání nevhodných či nepravdivých informací od zkušenějšího vrstevníka

### 3.2 Podporující faktory

*„...nejdůležitějším resilientním činitelem na vývojové dráze dítěte je toto dítě samo. Jak se chová, co dělá a co nedělá, jak ono samo vstupuje v interakci se svým sociálním prostředím.“*

*Zdeněk Matějček, Resilience aneb co nás chrání před zlým osudem<sup>23</sup>*

#### 3.2.1 Podporující faktory dle různých autorů

Jako jedna z prvních, kdo upozornil na to, že dítě z vysoce rizikové rodiny nutně nemusí čekat bezútěšná budoucnost, byla E. Wernerová. Americká vývojová psycholožka provedla výzkum na skupině 700 dětí z havajského ostrova Kauai. Tyto děti spolu s týmem dalších odborníků sledovala po dobu 40 let. Svojí pozornost zaměřila hlavně na třetinu dětí, u kterých se ukázalo, že žijí ve velmi špatných podmínkách. Jedna třetina z těchto 210 dětí se i přes nepříznivé okolnosti vyvíjela pozitivně, nebyly u nich objeveny žádné nápadnosti v chování.

Na základě tohoto výzkumu uvedla sama E. Wernerová čtyři hlavní ochranné faktory, které pomáhají dítěti vyrovnat se s tíživými podmínkami.

Za prvé se jedná o stabilní vztah k blízké osobě, jež nemusí být z rodiny. Je důležité, že dodávají dětem pocit, že mají hodnotu a působí jako pozitivní sociální vzory.

Za druhé uvádí větší časový interval mezi dětmi narozenými do rodiny. A to z toho důvodu, že mělo každé dítě větší šanci být s matkou.

Za třetí se ukázalo jako významné kladení nároků na určité výkony a vedení k zodpovědnosti (starost o mladšího sourozence, práce ve škole...).

---

<sup>23</sup> MATĚJČEK, Z. *Resilience aneb co nás chrání před zlým osudem*. In *Psychologické dny 2002 : Kořeny a vykořenění*. Olomouc : Českomoravská psychologická společnost, 2003. s. 9-15.

Za čtvrté uvádí některé vlastnosti osobnosti. Tyto resilientní děti byly „většinou klidné, nenechaly se vyvést z míry. Navíc byly schopné navazovat kontakty a získávat tak zdroje podpory. Často měly talent pro něco určitého, takže je vrstevníci za něco uznávali.“<sup>24</sup>

I. Křivohlavý uvádí, že na E. Wernerovou a její výzkum navázali další psychologové (N. Garmezy, M. Rutter, A. S. Masten aj.). Ti přišli s dalšími faktory podporujícími resilienci. Jde o spojení autonomie dítěte se schopností požádat o pomoc druhé; děti měly zálibu, která jim dělala radost; měly dobré komunikační schopnosti; osvojily si dovednosti zvládání problémů; byly emocionálně citlivější; věřily ve své schopnosti a měly vysokou míru sebehodnocení. Dospělí pečovatelé, které zmiňuje i E. Wernerová měli osobní víru, která jim dodávala stabilitu a smysluplnost života.<sup>25</sup>

N. Garmezy zdůrazňuje kromě výše uvedených faktorů i přítomnost podporujícího rodinného prostředí, rodičovskou vřelost, soudržnost, blízkost, řád a organizaci.<sup>26</sup>

I. Šolcová upozorňuje na význam domácích zvířat mezi faktory podporujícími odolnost. Více viz následující kapitola.<sup>27</sup>

Z. Matějček jako důležitý faktor uvádí přijetí dětskou skupinou. U chlapců pak možnost uplatnění tělesné zdatnosti a síly. Nejedná se však o obratnost, kterou chlapec nemusí disponovat, ale o silové činnosti. U dívek je místo toho tímto faktorem úprava vlastního vzhledu, vkus a elegance...<sup>28</sup> V jiné práci, spolu se Z. Dytrychem, popisuje další čtyři faktory uplatňující se v průběhu celého života. Jsou jimi uplatnění intelektových schopností dítěte ve školní práci; volba vhodného zaměstnání a úspěšné uplatnění v něm; vyspívající sexualita, erotické prožívání a zamilování v době adolescence; neproblémové manželství a manželské soužití; rodičovství. Jako důležitý se také jeví socioekonomický status rodiny.<sup>29</sup>

### 3.2.2 BIG-FIVE

Nezanedbatelným přínosem Z. Matějčka do této problematiky je také popularizace ve světové literatuře známé BIG-FIVE, Velké pětky. Jedná se o souhrn pěti resilientních vlastností (platných pro naši dnešní západní civilizaci), se kterými Z. Matějček dále pracuje. V souvislosti s nimi hovoří o tom, že jsou sice do jisté míry dány geneticky, ale na konečném

---

<sup>24</sup> HOSKOVCOVÁ, S. RYNTOVÁ, L. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009

<sup>25</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001

<sup>26</sup> Garmezy, N. In MEDVEĐOVÁ, E, Zvalová, M. *Možnosti zvyšovania psychickej odolnosti v predškolskom veku*.

Pedagogická revue SK, 1997, ročník 49, č.9/10

<sup>27</sup> ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

<sup>28</sup> MATĚJČEK, Z. *Úloha a možnosti učitele v prevenci rizikového chování mladistvých*. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence* . Praha : CEVAP, 2006.

<sup>29</sup> MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Riziko a resilience*. Československá psychologie. 1998, 42, 2, s. 97-105.

výsledku se podílí výchova a další řada vlivů a proto si „...žádná smělá proroctví z rodičů na děti nemůžeme dovolit.“<sup>30</sup> Těmi původními pěti vlastnostmi jsou:

**1.Intelligence** „Z hlediska Velké pětky je podstatný ten druh inteligence, který se neměří inteligenčními testy. Lze ji nalézt pod označením otevřenost, originalita, otevřené smýšlení („open mindedness“).“<sup>31</sup> Jedná se o „...aktivní zvědavost či otevřenost vůči novým poznatkům a zkušenostem, schopnost vydávat se na dobrodružné výpravy za poznáním světa, schopnost to nové tvořivě (třeba i originálně) zpracovat apod...“<sup>32</sup> Klíčovým pojmem je v tomto případě *aktivní složka inteligence*. Děti s vysokým IQ nemají automaticky zajištěn úspěch v životě. A naopak děti, které ve škole budí dojem outsiderů, nejsou ztraceni.

**2.Svědomitost**, u které Z. Matějček znovu upozorňuje na aktivitu. Příkladá přívlastky, které k této vlastnosti přiřadily výzkumy: „*spolehlivý, pracovitý, disciplinovaný, pečlivý, pilný, ale také cílevědomý, vytrvalý, rozhodný apod.*“<sup>33</sup>

**3.Extraverze**, jejíž charakteristickou vlastnost definoval jako *otevřenost vůči lidské společnosti*.

**4. Přívětivost** Lidé s touto vlastností bývají charakterizováni jako „dobrosrdeční, snášenliví, poctiví, zdvořilí, tolerantní apod. Nejsou sobečtí, nejsou panovační ani agresivní, nemají rádi hádky a spory, dovedou s druhými vyjít, takže i těm druhým je s nimi dobře.“<sup>34</sup>

Z. Matějček uvádí výsledek výzkumného projektu, kdy se ptali rodičů, kteří se rozvádějí na to, čeho si na svém dítěti zvláště cení. Rodiče se svými odpověďmi rozdělili do dvou skupin. První si nejvíce cenila nějaké pozoruhodné výkonnosti (školní, sportovní, umělecké úspěchy apod.). Druhá skupina uváděla právě některou z vlastností charakteristikou pro přívětivost. S rozvodem rodičů se lépe vypořádaly děti z druhé skupiny.<sup>35</sup>

**5.Citová stabilita** „Člověk s tímto druhem *stability* je navenek i uvnitř klidný a vyrovnaný, není v napětí a nedá se lehce vyvést z míry, něco vydrží a má i dost sebedůvěry a vnitřní jistoty...“<sup>36</sup> Podle Z. Matějčka je tato charakteristika „jedním ze základních kamenů *resilience*, neboť takto vybavení lidé se z psychického úrazu patrně snáze vzpamatují.“<sup>37</sup>

Na začátku odstavce jsem se zmiňovala, že Z. Matějček s touto Velkou pětkou dále pracoval a to ve smyslu srovnávání s vlastními závěry. Jen jedna z 12 položek hodnotící škály, kterou ve své praxi používal, se shodovala s jednou položkou Velké pětky. Touto

---

<sup>30</sup> MATĚJČEK, Z., Dytrych, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha : Grada, 2002

<sup>31</sup> SEDLÁČKOVÁ, D. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha : Grada, 2009

<sup>32</sup> MATĚJČEK, Z., Dytrych, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha : Grada, 2002

<sup>33</sup> tamtéž

<sup>34</sup> tamtéž

<sup>35</sup> MATĚJČEK, Z., Dytrych, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha : Grada, 2002

<sup>36</sup> tamtéž

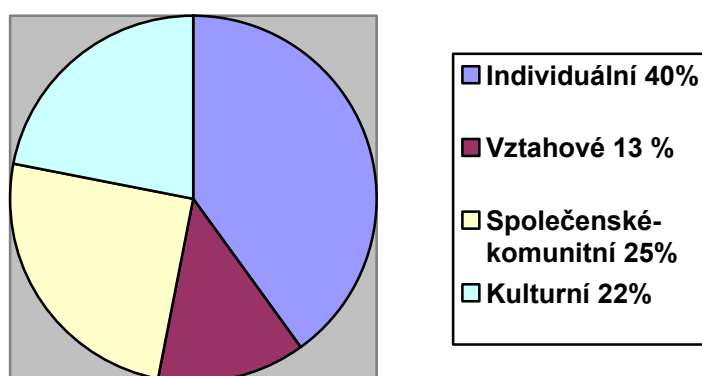
<sup>37</sup> MATĚJČEK, Z. *Psychologické eseje (z konce kariéry)*. Praha : Karolinum, 2004



položkou je svědomitost. Upozorňuje však na to, že J. Kubička, který ve svém výzkumu používal mimo jiné i tyto jeho hodnotící škály, došel ke shodě už se čtyřmi vlastnostmi z Velké pětky. Chyběla mu mezi nimi pouze přátelskost, kterou však v retrospektivní studii poodkryl pod vstřícností- vstřícností vůči přátelské aktivitě druhých lidí, pozitivní odezvy na citové přiblížení někoho druhého... S uváděnými pěti BIG-FIVE vlastnostmi však Z. Matějček souhlasí.

### 3.2.3 Podporující faktory vzešlé z International Resilience Project a dalších výzkumů

Jedny z nejnovějších závěrů ohledně podporujících faktorů psychické odolnosti přináší projekt International Resilience Project (IRP), který popisu je svém článku J. S. Novotný. V pojetí projektu „...se jednotlivé faktory resilience dělí do několika skupin, kterým přiřazují i míru jejich podílu na celkovém obraze resilience (viz graf 1) (International Resilience Project: Project report, 2006)



*Graf 1: Podíl jednotlivých skupin faktorů na celkovém obraze resilience*

Jednotlivé skupiny pak zahrnují následující aspekty, vlastnosti a procesy...

#### Individuální faktory

- Asertivita
- Schopnost řešit problémy
- Sebezdatnost (Self-efficacy)
- Schopnost žít s nejistotou
- Náhled, sebeuvědomění
- Vnímaná sociální podpora
- Pozitivní životní postoj, optimismus

- Empatie k druhým a schopnost porozumět druhým
- Cíle a aspirace v životě
- Rovnováha mezi závislostí a nezávislostí na druhých
- Přiměřené užívání látek jako alkohol a drogy nebo abstinence
- Smysl pro humor
- Smysl pro povinnost (k ostatním i k sobě)

#### Vztahové faktory

- Rodičovství uspořující potřeby dítěte
- Sociální kompetence
- Přítomnost pozitivních modelů a rolí
- Smysluplné vztahy s ostatními ve škole, doma
- Přijímaná sociální podpora
- Akceptace skupinou vrstevníků

#### Společenské faktory

- Příležitost k práci přiměřené věku
- Zabránění vystavení násilí v rodině, okolí a mezi vrstevníky
- Vláda (stát) se podílí na poskytování bezpečí, možností rekreace, ubytování či práce dítěti
- Smysluplné rituály přechodu s přiměřenou mírou rizika
- Okolí, které je tolerantní k rizikovému a problémovému chování
- Naplňování potřeb bezpečí a ochrany
- Vnímání spravedlnosti ve společnosti
- Přístup do školy, ke vzdělávání, informacím a učebním zdrojům

#### Kulturní faktory

- Připojení k náboženské organizaci
- Tolerance dětí i jejich rodin k rozdílným ideologiím ostatních, jejich víra a přesvědčení (např. generové role)
- Zvládnutí kulturních narušení, posunů, změn
- Sebezdokonalování (sebe i okolí a společnosti)
- Vlastní životní filozofie
- Kulturní/spirituální identifikace

- Kulturní zakořenění na základě znalosti toho, odkud jsem a jakých kulturních tradic projevovaných v každodenním životě jsem součástí“<sup>38</sup>

Pro srovnání uvádím souhrn protektivních faktorů podle Masten a Reed, jak je uvádí J. Křivohlavý a na následující straně tabulku I. Šolcové, která rozděluje oblasti na individuální úroveň, úroveň rodiny, úroveň komunity a zdroje na úrovni kultury.

### 3.2.4 Protektivní faktory dle Mastena a Reeda

V daném dítěti

- dobré kognitivní schopnosti (včetně řešit problémy)
- dobré dovednosti pozornosti
- klidný temperament v dětství a adaptabilní osobnost v pozdějším věku
- kladný subjektivní pohled na sebe sama a vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)
- víra a smysluplnost života
- dobrá schopnost řízení emocionálního vzrušení a citových impulzů
- existence talentů, kterých si váží jak dané dítě, tak společnost
- dobrý smysl pro humor
- obecně příjemné vzezření a sociální přitažlivost vlastního vzhledu

V rodině

- úzký vztah, náklonnost, přichylnost k dítěti k těm lidem, kteří se o něj starají
- existence řádu a laskavé autority, vřelých sociálních vztahů a nadějného očekávání v rodině
- pozitivní rodinné klima s nízkou hladinou nesrovnalostí mezi rodiči
- dobře organizované domácí prostředí
- vyšší (pomaturitní) vzdělání rodičů
- rodiče, kteří mají dobrou míru výše uvedených protektivních faktorů
- aktivní zájem rodičů o vzdělávání dítěte
- dobrá socioekonomická úroveň rodiny

---

<sup>38</sup> NOVOTNÝ, J.S. *Resilience dnes: Teoretické kompetence, nedostatky a implikace. Československá psychologie*. 2010, 1, s. 74-85.

#### Širší sociální vztahy

- dobré vztahy dítěte ke kompetentním a prosociálně orientovaným lidem, kteří jsou mu oporou
- dobré vztahy k prosociálně orientovaným a pravidla soužití dodržujícím stejně starým dětem

#### Širší sociální společenství

- efektivní školy
- vztahy k prosociálním organizacím - školám, klubům, skautským a podobným organizacím
- existence sousedství s vysokou mírou spolupráce a kolektivní výkonnosti
- vysoká míra veřejné bezpečnosti
- dobré služby pomoci lidem v krizových situacích
- dobrý stav veřejného zdravotnictví a preventivní zdravotnické péče<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Masten, A. S., Reed, K. In KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha : Portál, 2004

Protektivní faktory/zdroje resilience	Protektivní mechanismus
<b>Individuální úroveň</b>	
Konstituční resilience	Pozitivní temperament Statný ( <i>robust</i> ) neurobiologický systém
Sociabilita	Citlivost ( <i>responsiveness</i> ) k ostatním Prosociální postoje Citová vazba ( <i>attachment</i> ) k ostatním
Intelligence	Školní výkon Plánování a rozhodování
Komunikační dovednosti	Rozvinutá řeč Čtenářské dovednosti
Osobnostní charakteristiky	Tolerance k negativním emocím Sebeuplatnění ( <i>self-efficacy</i> ) Sebevědomí ( <i>self-esteem</i> ) Pozitivní sebepojetí ( <i>foundation sense of self</i> ) Vnitřní lokalizace kontroly Smysl pro humor Nadějeplnost ( <i>hopefulness</i> ) Strategie zvládání stresu Trvalý hodnotový systém Vyvážený pohled na zkušenosti ( <i>balanced perspective on experience</i> ) Tvármost a pružnost Mravní síla, přesvědčení, houževnatost, odhodlání
<b>Úroveň rodiny</b>	
Podporující rodina	Rodičovská vřelost, povzbuzení, pomoc Soudržnost a péče v rodině Blízký vztah s pečujícím dospělým Víra v dítě Neobviňování Vzájemná manželská opora Talent nebo koníček, který je ostatními oceňován
Socioekonomický status	Materiální prostředky
<b>Úroveň komunity</b>	
Školní zkušenosti	Podporující kamarádi/vrstevníci Pozitivní vliv učitele Úspěch (školní nebo jiný, kupř. sportovní, technický apod.)
Podporující komunita	Víra v jedince Netrestání
<b>Zdroje na úrovni kultury</b>	
	Tradiční aktivity Tradiční spiritualita Tradiční jazyk Tradiční medicína

Tabulka 1: tabulka „protektivních faktorů/ zdrojů resilience na úrovni jedince, rodiny a komunity a kultury“ podle I.I. Šolcové<sup>40</sup>

<sup>40</sup> ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009.

### 3.2.5 Shrnutí podporujících faktorů podle různých autorů

- Blízká osoba, se kterou má dítě kladný vztah a která má osobní víru a figuruje jako kladný vzor
- Kladení nároků na dítě a vedení k zodpovědnosti
- Podporující rodinné prostředí, větší časový interval mezi dětmi v rodině, rodičovská vřelost, socioekonomický status...
- Osobnostní vlastnosti (klidné děti, schopné navazovat kontakty, talent, autonomie, schopnost požádat o pomoc, dobré komunikační schopnosti, zvládání problémů, emocionálně citlivé, vysoká míra sebehodnocení)
- Přijetí dětskou skupinou
- Uplatnění tělesné zdatnosti a síly u chlapců a úprava vzhledu u dívek
- Uplatnění intelektových schopností ve školní práci
- Volba vhodného zaměstnání a úspěšné uplatnění v něm
- Vyspívající sexualita, erotické prožívání v době adolescence
- Neproblémové manželství a manželské soužití
- Rodičovství
- Domácí zvíře
- BIG-FIVE: inteligence, svědomitost, extroverze, citová stabilita, přívětivost
- Závěry vzešlé z projektu IRP
- Protektivní faktory podle A. S. Mastena a K. Reeda
- Rozdělení I. Šolcové

### 3.3 NEO pětifaktorový osobnostní inventář

Na zjištění přítomnosti či nepřítomnosti některých výše uvedených (hlavně vnitřních) podporujících a rizikových faktorů u zkoumaného dítěte a míry, do jaké můžeme počítat s jeho odolností, případně jakou strategii zaujmout pro kompenzaci jejich nedostatku (v případě podporujících faktorů), lze použít dotazník NEO pětifaktorový osobnostní inventář autorů M. Hřebíčkové a T. Urbánka (podle NEO Five-Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCrae)<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> HŘEBÍČKOVÁ, M., URBÁNEK, T. *NEO pětifaktorový osobnostní inventář*. Praha : Testcentrum, 2001

Dotazníky podle P. T. Costy a R. R. McCreea (NEO PI-R, NEO-FFI) jsou nejrozšířenější metodou, pro identifikaci pěti obecných dimenzí osobnosti. Jsou „...vyvíjeny od 70.let minulého století. Doposud byly přeloženy do více než 30 jazyků. NEO-FFI je i v České republice používán ve výzkumných studiích a od roku 2001 je k dispozici také pro diagnostické účely.“<sup>42</sup> Ukázka vyhodnocení, zpracování klinické hypotézy a návrhu na terapeutický postup vyšlé z dotazníku NEO-PI je v případové studii M. Hřebíčkové.<sup>43</sup> NEO-FFI je zkrácenou verzí NEO-PI a obsahuje celkem 60 položek, každá z pěti škál je tvořena 12 položkami. Vymětal zmiňuje, že psychickou odolnost jedince zvyšuje kromě jiného i nižší **neuroticismus**.<sup>44</sup> Právě on je jednou z 5 zjišťovaných dimenzí. Z. Matějček ho uvádí ve svém výkladu Velké pětky pod pojmem na opačném konci škály jako citovou stabilitu. Dalšími zjišťovanými dimenzemi jsou analogicky k Velké pěťce **extroverze**, **přívětivost**, **svědomitost** a **otevřenost** (pojetí inteligence podle Z. Matějčka, jak je vysvětlena v kapitole o podporujících faktorech). Tabulka č.2<sup>45</sup> obsahuje přehled škál a subškál NEO osobnostního inventáře a příklady položek tak, jak je v ní uvádí M. Hřebíčková. Vynechány jsou hodnoty, jež vyšly respondentce v případové studii.

V příloze č. 1 uvádím rozsahově kratší dotazník A. Vališové „Odoláváte náročným životním situacím?“

---

<sup>42</sup> HŘEBÍČKOVÁ, M. *NEO osobnostní inventáře v psychodiagnostice : Případová studie*. In *Psychologické dny 2002 : Kořeny a vykořenění*. Olomouc : Českomoravská psychologická společnost, 2003. s. 488-493.

<sup>43</sup> tamtéž

<sup>44</sup> VYMĚTAL, J. *Obecná psychoterapie*. Praha : Grada, 2004

<sup>45</sup> HŘEBÍČKOVÁ, M. *NEO osobnostní inventáře v psychodiagnostice : Případová studie*. In *Psychologické dny 2002 : Kořeny a vykořenění*. Olomouc : Českomoravská psychologická společnost, 2003. s. 488-493.

Neuroticismus	Do jaké míry se vyrovnáváme s psychologickou zátěží	Položka NEO osobnostního inventáře
N1: Úzkostnost:	Obavy a strach z toho, jak všechno dopadne.	Často se cítím napjatý/a a nervózní.
N2: Hněvivost-hostil.:	Pocitování hněvu a zatrpklosti.	I malé mizustosti mě vyvedou z míry.
N3: Depresivnost:	Prožívání smutku a zoufalství.	Občas mívám silné pocity viny.
N4: Rozpačitost:	Pocit trapnosti, studu nebo rozpaků.	Často se cítím horší než ostatní
N5: Impulzivnost:	Podléhám pokušení (jídlo, alkohol, cigarety, drogy, nakupování).	Někdy jedním impulzivně a pak toho lituji.
N6: Zranitelnost:	Tendence nechat se poblížit náležavými událostmi nebo stresovými situacemi, tendence jednat panicky.	Často se cítím bezmocný/a a potřebuji někoho, kdo by mi pomohl vyřešit mé problémy.
<b>Extraverze</b>	<b>Do jaké míry jsme společenští, aktivní a energičtí</b>	
E1: Vřelost:	Přátelskost, náklonnost a zálibení pro druhé.	Velmi rád/a se bavím s jinými lidmi.
E2: Družnost:	Spořeknost, vyhledávání sociálních kontaktů.	Mám rád/a kolem sebe mnoho lidí.
E3: Aseritivita:	Dominance a důrazné sebeprosazování.	V rozhovorech většinou hovořím já.
E4: Aktivnost:	Energičnost, tendence žít život v rychlém tempu.	Často mám pocit, že přeskypuji energií.
E5: Vyhledávání vzrušení:	Upřednostňování vzrušujících zážitků a výrazných smyslových podnětů.	Jsem rád/a tam, kde se něco děje.
E6: Pozitivní emoce:	Optimismus a pocit životního štěstí.	Jsem šťastný a dobře naladěný člověk.
<b>Otevřenost</b>	<b>Do jaké míry jsme otevření novým zkušenostem</b>	
O1: Fantazie:	Vytváření zajímavého vnitřního světa, představivost a fantazie.	Můj život je plný fantazie.
O2: Estetické prožívání:	Smysl pro umění a krásu, senzitivita.	Jsem fascinován/a motivy, které nalezám v umění a přírodě.
O3: Prožívání:	Schopnost zhodnotit a prožívat u sebe a s druhými velké množství pozitivních i negativních emocí.	Málokdy věnuji pozornost pocitům, které se ve mně zrovna odehrávají.
O4: Novátorské činnosti:	Upřednostňování nového a rozmanitého před rutinním a známým.	Myslím, že je zajímavé učit se novým věcem a rozvíjet další záliby.
O5: Ideje:	Intelektuální zvědavost, otevřenost novým a nekonvenčním myšlenkám.	Filozofické debaty mě nudí.
O6: Hodnoty:	Ochota ověřovat sociální, politické a religiozní hodnoty, nedogmatické myšlení.	Je zbytečné, aby člověk naslouchal rozdílným názorům, protože si z nich stejně nedovede žádný vybrat.
<b>Přívětivost</b>	<b>Do jaké míry jsme přívětiví k druhým lidem.</b>	
P1: Důvěra:	Tendence důvěřovat druhým.	Mám tendenci si o lidech myslet to nejlepší.
P2: Uptímnost:	Čestné a přímé jednání.	Občas jsem na lidi zlý /a nebo jim lichotím proto, aby udělali, co po nich chci.
P3: Altruismus:	Velkorysost, ohleduplnost a přání pomáhat druhým.	Některé lidi mě považují za chladného a vypočítavého.
P4: Poddajnost:	Upřednostňování spolupráce před soutěživostí.	Raději bych s ostatními spolupracoval/a než soutěžila.
P5: Skromnost:	Pokora před druhými.	Dokážu se vyehloutat svým nadáním a svými schopnostmi.
P6: Jemnocit:	Starostlivost, soucit a sympatie s druhými.	Ve svých postojích jsem tvrdší/a a neuprosný/a.
<b>Svědomitost</b>	<b>Do jaké míry plníme povinnosti</b>	
S1: Způsoblost:	Připravenost a schopnost efektivně řešit úkoly.	V práci jsem výkonný/a a efektivní.
S2: Pořádkumilovnost:	Umění dobře si všechno zorganizovat, postupovat metodicky.	Mám rád/a všechny věci na svém místě, abych věděl/a, kde jsou, až je budu potřebovat.
S3: Zodpovědnost:	Dodržování pravidel, spolehlivost	Pokouším se o plnění všech svých svěřených úkolů s maximální svědomitostí.
S4: Cílevědomost:	Tendence zadávat si náročné úkoly a plnit je.	Mám přesně vymezené cíle a pracuji systematicky na jejich dosažení.
S5: Disciplinovanost:	Schopnost motivovat se k dokončení úkolů a odolávat rušivým vlivům.	Když se do něčeho pustím, téměř vždy to i dokončím.
S6: Rozvážnost:	Schopnost promýšlet si věci předem.	Dřív, než se rozhodnu, tak si vše promyslím.



## 4. Rodina jako prostředí s velkým vlivem na psychickou odolnost dítěte

„Téma rodiny je jedním z témat, kterým se člověk nevyhne, zamýšlí-li se nad krásným, šťastným, bohatým a naplněným životem. A je-li téma rodiny poznamenáno bolestivými, traumatickými zážitky z vlastního dětství, je zpravidla narušena i představa o realizaci krásného, šťastného, bohatého a naplněného života. Jedinec musí vynaložit daleko větší úsilí a potřebuje daleko více pomoci, aby o možnostech něčeho takového nepochyboval, aby si cestu za něčím takovým nepokazil obavami, že usiluje o nemožné. Aby tuto cestu už předem nevzdal.“

*Zdeněk Helus, Vyznat se v dětech<sup>46</sup>*

Rodina, pakliže ji dítě má, je nejdůležitějším prostředím, ve kterém se odehrává velká část soubojů o psychickou odolnost dítěte. Počátek tohoto boje lze umístit ještě dlouho před početí samotného dítěte. Velký vliv na pozdější psychickou (ne)odolnost dítěte má osobnost jeho rodičů, v jakém prostředí a kým byli vychováni<sup>47</sup>, jaké základy má jejich vzájemný vztah, jaké se jim podařilo vytvořit rodinné zázemí. Samostatnou kapitolou je prenatální pobyt dítěte u matky. Vliv tohoto období na život dítěte je již díky mnoha výzkumům nezpochybnitelný. V době největšího vlivu rodiny na psychickou odolnost dítěte, do chvíle jeho osamostatnění se, působí mnoho faktorů, které byly uvedeny v předchozí kapitole. Zde budou některé z nich rozvedeny a zkonkretizovány. Specifickou oblastí, které jsem se v předchozí kapitole nevěnovala a zde dostane větší prostor, je rodinná odolnost.

### 4.1 Funkce a fungování rodiny

Obecně plní rodina řadu funkcí, z nichž většina je, v případě, že je rodina plní, pro zdárný rozvoj psychické odolnosti dítěte důležitá. Tyto funkce prošly velkými změnami, stejně jako sama rodina. Část z nich přejala jiné instituce, objevily se funkce nové. Zde uvedené funkce jsou zmiňovány u většiny současných autorů.

- **Reprodukční funkce** je někdy také označována jako funkce sexuální. J. Čáp ji však chápe ve větší šíři jako funkci, která „zajišťuje reprodukci člověka, a to biologicky i

---

<sup>46</sup> HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha : SPN, 1984

<sup>47</sup> Jak se však ukazuje, nejedná se v tomto případě o faktor s převažující mírou působení. Profesor Papoušek upozorňuje na to, že primatoložka Bardová (1995 In PAPOUŠEK, H., 1995) „upozorňuje např., že u šimpanzů závisí výchovný úspěch matky mnohem více na jejích předchozích zkušenostech v péči o kojeneckého sourozence než na tom, kdo a jak o ni pečoval v jejím vlastním kojeneckém věku.“

sociálně, kulturně. Zajišťuje narození dítěte, péči o něj, jeho socializaci a výchovu, předávání společenských hodnot a norem, tradic předchozích generací.“<sup>48</sup>

- **Sociálně- ekonomická funkce (také ekonomicko zabezpečovací)** - její význam je patrný z jejího názvu. I tato funkce prošla značnou proměnou jejíž nejvýznamnějším důsledkem je, že ji v dnešní rodině většinou zabezpečují oba rodiče.
- **Emocionální funkce** - „Žádná jiná instituce nedokáže vytvořit podobné a tak potřebné citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty...“<sup>49</sup> jako rodina. V případě dysfunkce v této oblasti, v krajně záporném a zavrhujičím vztahu dochází u dítěte k psychické deprivaci. Její mírnější forma, psychická subdeprivace, „...může být chápána také jako problém spadající do nepříznivých forem emočního vztahu rodičů k dítěti.“<sup>50</sup> Podle J. Čápa se jedná o značně rozšířený jev a aktuální problém psychologie poradenské, klinické aj.
- **Sociálizačně – výchovná funkce** - „Ústřední úlohou socializačního procesu v rodině zůstává příprava dětí a mladistvých na vstup do praktického života...Dnes je však třeba zdůraznit také význam působení mladší generace na starší (například v zacházení s moderními komunikačními prostředky).“<sup>51</sup>
- **Ochranná funkce** „zajišťuje členům rodiny... ochranu a pomoc v situacích běžných i mimořádných, zvýšeně zátěžových (v nemoci, ekonomické tísní, při ohrožení jinými skupinami, při živelných katastrofách apod.). Umožňuje sdílet radost a překonávat zátěžové situace“<sup>52</sup>
- Neméně důležitou funkcí rodiny je také **funkce rekreační a relaxační**.

Dle slov I. Plaňavy lze rodinu, „...z hlediska jejího **fungování** pojmut jako strukturovaný celek (systém), jehož smyslem, účelem i náplní je utvářet relativně bezpečný, stabilní prostor a prostředí pro sdílení, reprodukci a produkci života lidí.“<sup>53</sup>

Podle I. Sobotkové, jež čerpá z různých autorů, stojí na třech základních pilířích. Na soudržnosti, adaptabilitě a komunikaci.

„*Soudržnost* souvisí... s rodinnou intimitou, blízkostí a sounáležitostí. Při zdravé soudržnosti je ve funkčních rodinách kladen důraz i na přiměřenou samostatnost a nezávislost členů rodiny. *Adaptabilita* se týká schopnosti rodiny přizpůsobovat se proměnlivým

---

<sup>48</sup> ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Praha : ISV, 1996

<sup>49</sup> KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha : Portál, 2008

<sup>50</sup> ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Praha : ISV, 1996

<sup>51</sup> KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha : Portál, 2008

<sup>52</sup> ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Praha : ISV, 1996

<sup>53</sup> PLAŇAVA, I. *Manželství a rodina*. Brno : Doplněk, 2000

požadavkům a nárokům života...*Rodinná komunikace*...je klíčový proces při vytváření celkové rodinné atmosféry, při řešení problémů a plánování změn. Přímá a otevřená komunikace působí jako ochranný faktor v rodinném soužití, zatímco nejasná či narušená komunikace může znásobit negativní vlivy rizik a stresů.<sup>54</sup>

## 4.2 Konkrétní oblasti na psychickou odolnost dítěte

Níže popsané konkrétní jevy přibližují některé faktory v rodině působící na psychickou odolnost dítěte. Zaměřila jsem se hlavně na možnosti pozitivního vlivu, na podporující faktory v rodině.

### Pozitivní klima

Z. Helus hovoří o domovu jako o zvláštním „...společenství, zcela jedinečném a neopakovatelném. Jeho základem je vroucí, vzájemný vztah lidí, kteří se mají rádi, rozumějí si, spoléhají jeden na druhého, mají řadu společných názorů a zájmů, pomáhají si, dělí se...“<sup>55</sup> Vystihuje tak atmosféru příznačnou pro pozitivní klima v rodině. J. Čáp přiřazuje k příznivému klimatu tyto charakteristiky: spolupráce, vzájemná pomoc respekt a důvěra, dobrá nálada. Ty „...podporují příznivý psychofyzilogický stav dítěte, jeho habituální dobrou náladu, stabilitu jeho osobnosti a formování optimistických názorů a postojů k lidem a k životu, podporují jeho formování kooperativnosti a altruismu.“<sup>56</sup> Oproti tomu staví charakteristiky příznačné pro klima nefunkční: napětí, časté konflikty, absence spolupráce, bezohlednost, agresivita. Ty podle něj „...zhoršují jeho psychofyzický stav, náladu a stabilitu osobnosti. Vedou buď k pasivnímu přizpůsobení se takovému způsobu života nebo k silné touze a úsilí o ideální vztahy mezi lidmi a skupinové klima, o kooperativnost a altruismus- a to v závislosti na dalších podmínkách.“<sup>57</sup>

### Řád, laskavá autorita

Jistota dítěte je nit, která spojuje většinu dílčích částí tématu řád v rodině. Je to cíl, jehož se dá dosáhnout vytvořením stabilních hranic v rodinném soužití. Hranice v chování jsou stejně důležitá jako ohrazení jednotlivých částí dne. Dítě se cítí jistě tehdy, kdy je pro něj jeho okolí předvídatelné. V rodinách, kde se „...nevytvořil řád soužití a výchovy, který by dítěti

---

<sup>54</sup> SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha : Portál, 2007

<sup>55</sup> HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha : SPN, 1984

<sup>56</sup> ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Praha : ISV, 1996

<sup>57</sup> tamtéž

umožňoval orientovat se, zvyknout si, zařídit se jak je třeba,...všechno se děje pokaždé jinak, někdy se chce to, jindy zase ono...není třeba nic brát úplně vážně...“<sup>58</sup> G. Kaufmannová-Huberová píše, že zvláště v období vzdoru je pro rodiče obtížné říci jasně, co dítě smí a co je naopak nežádoucí. I v době záchvatu dítěte a jeho odmítání je třeba setrvat na svém stanovisku a po odeznění krize dát dítěti jasně najevo, že je přese všechno milováno. Právě toto období je také hraniční. Pokud nezažilo dítě jasné stanovení hranic ze strany rodičů do této doby, bude velmi problematické si je prosadit poté.<sup>59</sup>

J. Prekop zmiňuje ve své knize pro rodiče nutnost vyjadřovat se ve vztahu k dítěti jasně. Používat adekvátní tón hlas a mimiku ve vztahu ke sdělení dítěti. Nepoužívat dvojznačné poselství. Jako příklad uvádí větu „Miláčku, dneska mě pěkně štveš“, pronesenou utrápeným hlasem, ale s úsměvem na tváři. „Dvojakost dítě vyprovokuje a zneklidní, zatímco jednoznačnost je přijatelná a pochopitelná, protože poskytuje jistotu.“<sup>60</sup>

„Vnitřní řád si může dítě vytvořit jen tím, že je mu umožněna zkušenost s řádem vnějším. Ve stejné míře, jak se rozpíná jeho zvědavost a „pole působnosti“ a roste jeho zatížitelnost a schopnosti, se mu stanovují a rozšiřují hranice a odměňuje podpora. Pod ochranou hnízda dostane základní vybavení pro svou pouť životem, kontakt s polaritou. Naučí se snášet „ne“ a omezování, aby se tím více radovalo z „ano“ a svobody.“<sup>61</sup>

S tématem řád souvisí i otázka, jak se může rodič zachovat, když jsou hranice či pravidla ze strany dítěte porušena. J. Čáp srovnává účinek fyzického trestání s trestáním psychickým, „...kdy dospělý odmítá dítěti projevy lásky nebo vyhrožuje takovým chováním...“<sup>62</sup> Fyzické tresty se dle J. Čápa ukázaly sami o sobě jako vedoucí k nežádoucím formám chování (nepříznivý vliv na sebehodnocení, přejímání agresivního chování). Psychické trestání podle něj zase vede k vzniku úzkostného svědomí plného pocitů viny, hříšnosti... Částečné rozřešení otázky tak nachází u Vančurové, která zjistila, že u předškolních dětí jsou příznivější mírné tělesné tresty při kladném emočním vztahu rodičů k dítěti než psychické trestání, v kterém se projevuje záporný, zavrhuje postoj.

### **Uspokojování potřeb dítěte**

Je známým faktem, že neuspokojování základních potřeb dítěte vede k narušení vývoje dítěte a toto narušení je tím vážnější, čím dříve ono nenaplnění probíhá. Většina autorů je

---

<sup>58</sup> HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha : SPN, 1984

<sup>59</sup> KAUFMANNOVÁ-HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha : Portál, 1998

<sup>60</sup> PREKOP, J. *Jak být dobrým rodičem*. Praha : Grada, 2001

<sup>61</sup> PREKOP, J. *Jak být dobrým rodičem*. Praha : Grada, 2001

<sup>62</sup> ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Praha : ISV, 1996

rozděluje na potřeby biologické, psychické, sociální a vývojové. Se všemi by měli být rodiče obeznámeni, aby se vyhnuli zbytečným výchovným omylům.

Zde uvádím jejich výčet podle J. Dunovského<sup>63</sup>.

**Biologickými potřebami** jsou - Řádná **výživa** dítěte, kde se v dnešní době znovu zaslouženě vrací na vrchol kojení jako hlavní složka stravy v kojeneckém věku. Kojení nenaplnuje pouze tuto potřebu, ale také částečně potřebu jistoty. Ukazuje se jako důležitý činitel ve vytváření citového vztahu mezi matkou a dítětem. Záleží však i na způsobu podávání potravy. J. Čáp uvádí závěr vzešlý z výzkumů Langmeiera (1993) a Z. Matějčka (1994). Jedná se v něm o to, že „*matka může kojit a obecně krmit dítě v něžné, láskyplné atmosféře, jiná chladně, jiná úzkostlivě, jiná s častým napomínáním a trestáním. Podle toho reaguje dítě okamžitou emoční reakcí i pozdějším emocionálním vývojem.*“<sup>64</sup>

Dalšími biologickými potřebami jsou uspokojení základních **hygienických požadavků a dostatek adekvátních stimulů**, které pak dále prostupují i do sféry psychických potřeb. Dále se sem řadí potřeba dítěte **zdravě se vyvíjet** a s ní potřeby spojené.

- **Psychické potřeby** souvisí jak s potřebami biologickými, tak i s potřebami sociálními. Řadí se mezi ně potřeba **náležitého přívodu podnětů**. Zde je na místě upozornit na riziko zahlcení dítěte vnějšími podněty dodanými rodiči. Je třeba vybírat podněty podle vývojového stupně dítěte a následně podle jeho zájmu. **Potřeba smysluplnosti světa** je částečně popsána v odstavci o řádu a laskavé autoritě. Dalšími psychickými potřebami jsou **potřeba jistoty**, vědomí vlastní identity, jež souvisí se vytvářením představy o sobě na základě toho, jak ho přijímají jeho neblížší a **potřeba otevřené budoucnosti**.
- **Sociální potřeby** jsou u některých autorů spojeny s potřebami psychickými. Dunovský je nicméně odděluje a řadí mezi ně potřebu lásky a bezpečí, potřebu přijetí dítěte, identifikace ním a zabezpečení všech možností k rozvinutí všech jeho sil a schopností.
- **Vývojové potřeby** se už z podstaty názvu mění spolu s tím, jak roste a vyvíjí se dítě.

Jak upozorňuje R. Kohoutek, jsou biologické a elementární potřeby, jako např. potrava, ošacení, přístřeší a ochrana před existenčním nebezpečím, uspokojovány většinou přiměřeně. Nedostatky vidí v uspokojování potřeb jako je citové vyžití, sebeuplatnění, společenského kontaktu, potřeby poznávat a potřeby pohybu (zejména u dětí se živým temperamentem).<sup>65</sup>

---

<sup>63</sup> DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie: Vybrané kapitoly*. Praha : Grada, 1999

<sup>64</sup> LANGMEIER, J, MATĚJČEK, Z. In ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Praha : ISV, 1996

<sup>65</sup> KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno : CERM, 2001

## Rodičovské postoje

Z. Matějček uvádí, že se rodičovské postoje vytvářejí „...složitým vývojovým procesem od časného dětství až do dospělosti. Jeho podstatnými složkami jsou zkušenosti s vlastními rodiči v kojeneckém a batolecím věku, pocit životní jistoty v jejich blízkosti, vytvoření zdravé identity, kontakt s druhými dětmi v předškolním věku, erotické vztahy v době adolescence aj.“<sup>66</sup> J. Čáp popisuje, že „... většina autorů dochází ke dvěma až třem postojevým dimenzím: 1. postoj kladný, láskyplný, akceptující – záporný, hostinný, chladný až zavrhuje; 2. postoj kontrolující – postoj poskytující dítěti autonomii, volnost, liberální postoj; 3. eventuálně se doplňuje třetí postojeová dimenze: důslednost – nedůslednost.“ Níže uvedená Čáпова tabulka „Model výchovy – devět polí“ ukazuje vliv kombinace výchovného řízení a emočního vztahu na svědomitost a stabilitu adolescentních dívek a chlapců.<sup>67</sup>

<b>výchovné řízení</b>	<b>silné</b>	<b>střední</b>	<b>slabé</b>	<b>rozporné</b>
<b>emoční vztah</b>				
<b>záporný</b>	<b>1</b> svědomitost u chlapců nižší, u dívek vyšší; stabilita nižší		<b>2</b> svědomitost nižší; stabilita nižší zejm. u chlapců	<b>3</b> svědomitost i stabilita nižší
<b>záporně-kladný</b>	<b>9</b> svědomitost chlapců nižší, u dívek vyšší; stabilita chlapců nižší			
<b>kladný</b>	<b>4</b> svědomitost vyšší	<b>5</b> svědomitost i stabilita vyšší	<b>6</b> svědomitost u chlapců vyšší, u dívek nižší	<b>7</b> svědomitost chlapců vyšší; stabilita dívek vyšší
<b>extrémně kladný</b>			<b>8</b> svědomitost i stabilita vyšší	

tabulka č.2 „Model výchovy – devět polí“

## Pozitivní modely

O důležitosti rodičovských vzorů hovoří Z. Helus když píše, že „...teprve obстоjíme-li v tom, jak nás dítě vidí a jako koho nás má sklon napodobovat, máme plnou jistotu, že to, co od něj žádáme, přijme za své.“<sup>68</sup> O síle vzorů hovoří v jedné ze svých knih i Prekopová. Uvádí, že se dítě rodí se schopností napodobovat. Tato jeho schopnost je plně v činnosti v prvních sedmi letech (R. Steinar celé toto období nazval „věkem napodobování“), kdy je poskytování vzorů dítěti důležitější, než jakýkoli jiný způsob výchovy. Jako podmínku

<sup>66</sup> MATĚJČEK, Z. In DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie*. Praha : Grada, 1999

<sup>67</sup> ČÁP, J. *Rozvoj osobnosti a způsoby výchovy*. Praha : ISV, 1996

<sup>68</sup> HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha : SPN, 1984

správného fungování vzorů však zmiňuje jejich jednoznačnost a stvrzování opakováním.<sup>69</sup> Za důležitou funkci vzorů chování pokládají autorky S. Hoskovcová, L. Ryntová a S. Horáková to, že na nich mohou děti vidět důsledky jejich chování. V souvislosti s touto funkcí zmiňují experiment Bobo Doll Badury,<sup>70</sup> ve kterém byl dětem promítán film, kde se dospělý choval agresivně k figuríně. Každá skupina viděla jiné zakončení filmu. Neutrální, agresivní osoba byla za své chování potrestána nebo byla pochválena. Poté byly děti jednotlivě zavedeny do stejné herny, se stejnou figurínou, jako viděli ve filmu. Děti, které film viděli zakončený neutrálně nebo pochvalou, se k figuríně chovaly mnohem agresivněji než děti, které film neviděly nebo viděly zakončení, kde byl dospělý útočník za své chování potrestán.

„Dítě má možnost vidět dospělé v konfrontaci s různými situacemi, sleduje jejich chování a opakuje je. Učí se tak...strategie, způsoby, jakými se má postavit náročné situaci, jak v ní reagovat, jak komunikovat, řešit konflikt.“<sup>71</sup>

### **Citová vazba**

V. Břicháček píše, že „...ze strany dítěte se projevuje silná primární motivace být co nejbližší k matce. U rodičů (zejména u matky) existuje dosud jen málo probádaný rodičovský talent zděděný po prapředcích a umožňující intuitivně řešit vzájemné interakce s dětmi od prvních dnů (či spíše již hodin) po narození...Matka je pro dítě základním zdrojem jistoty a jak se v posledních letech ukazuje v dlouhodobých výzkumech, je zdrojem budoucích vztahů s vrstevníky a partnery.“<sup>72</sup> Příběh dvojčat ze studie J. Koluchové uvedených I. Šolcovou dokazuje důležitost přítomnosti blízké pečující osoby v prvních měsících života. Jednalo se o identická dvojčata - chlapce, „jimž ve věku osmnácti měsíců zemřela matka a které jejich nevlastní matka těžce týrala...Na týrání se přišlo v sedmi letech věku chlapců. Byli ve velmi špatném fyzickém i psychickém stavu a těžce opoždění ve svém fyzickém a psychickém vývoji. Po nezbytné lékařské péči nastoupili do zvláštní školy a ujala se jich pěstounka, která je zahrnula láskyplnou péčí. Oba chlapci relativně brzy srovnali svůj handicap vůči vrstevníkům a jako dospělí vedou plnohodnotný život: dosáhli terciárního vzdělání, založili rodiny a vychovávají děti.“<sup>73</sup> Vliv na tento výsledek mohlo mít jak prvních osmnáct měsíců strávených s vlastní matkou, tak pečující pěstounka či to, že se jednalo o dvojčata. Stěžejní ale nejspíš bylo oněch prvních osmnáct měsíců.

---

<sup>69</sup> PREKOP, J. *Jak být dobrým rodičem*. Praha : Grada, 2001

<sup>70</sup> k vidění na <http://www.youtube.com/watch?v=vdh7MngntnI> i s komentářem A. Badury

<sup>71</sup> HOSKOVCOVÁ, S. RYNTOVÁ, L., HORÁKOVÁ, S. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009

<sup>72</sup> BŘICHÁČEK, V. In DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie*. Praha : Grada, 1999

<sup>73</sup> KOLUCHOVÁ, J. In ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

„Ze studií rumunských sirotek totiž vyplývá, že negativní důsledky institucionalizace se takřka neprojevyly u dětí, které byly adoptovány před šestým měsícem věku.“<sup>74</sup>

Citová vazba se podle V. Břicháčka objevuje v těchto třech formách:

- **Vazba jistá** kdy je dítě odchodem matky stresované, ale po jejím příchodu se rychle uklidní a je zřetelný rozdíl v reakci na matku a jinou osobu.
- **Vazba nejistá**, kterou provází úzkost až odpor k pečovateli. Dítě je i za přítomnosti matky nejisté. Při jejím odchodu je stresováno, ale po příchodu jí nevěnuje pozornost. K cizím lidem je dítě ostražitě a snaží se být co nejblíže k matce.
- **Vazba nejistá spojená s vyhýbáním se kontaktům**, kdy je dítě stresováno odchodem matky jen nepatrně a po jejím návratu neprojevuje uspokojení a vyhýbá se kontaktu s ní. Podobně tak s cizími osobami.<sup>75</sup>

### Vliv dalších členů rodinného společenství

I ve funkční rodině, avšak významněji v rodině, kde rodiče nefungují či často nejsou přítomni, se dostávají do popředí další členové rodinného společenství. Prarodiče, sourozenci, domácí zvířata nebo další příbuzní hrají v životě dítěte nezanedbatelnou roli. Jak upozorňuje I. Šolcová, **domácí zvíře** může nahradit dítěti i dospělému některé chybějící vztahy. Z různých studií vyplývá, že děti s domácím zvířetem se odlišují od dětí bez zvířete ve vyšší úrovni empatie, prosociálního chování, kontakt se zvířetem u nich zvyšuje úroveň sebevědomí a empatie, přispívá k pozitivnímu sebepojetí, autonomii a sebevědomí.<sup>76</sup>

Vznikl celý vědní obor - terapie zvířaty (animal therapy). „Za dobu zrodu využívání zvířat v terapii se... klade rok 1980, kdy E. Friedmannová se spolupracovníky prokázala v dvojité slepé studii, že přežívání osob po infarktu myokardu se významně zlepšilo, jestliže pacient vlastnil nějaké domácí zvíře. Během prvního roku po srdeční příhodě zemřeli pouze 3 z 53 majitelů domácích zvířat, zatímco ve druhé skupině osob nechovajících zvířata zemřelo 22 osob z 39... Zvířata jim poskytovala pocit potřeby a představovala popud k rychlému zotavení.“<sup>77</sup> O **prarodičích** hovoří L. Šulová jako o druhé, alternativní rodičovské dyádě. Poskytují dítěti významnou alternativu v chápání dospělé autority. „Někdy mohou prarodiče sloužit jako náhradní identifikační vzor v případě, že je rodina dítěte neúplná nebo dysfunkční. Prarodiče poskytují dítěti představu o životním kontinuu, o zrání a případně

---

<sup>74</sup> tamtéž

<sup>75</sup> BŘICHÁČEK, V. In DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie*. Praha : Grada, 1999

<sup>76</sup> VIDOVIČ, STETIČ, BRATKO, 1999; BIERER; VAN HOUTTE, JARVIS, 1995 In ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009)

<sup>77</sup> FIALOVÁ, R., HESS, L. *Vliv zvířat na psychiku člověka*. *Vesmír*. 1995, 11, [cit. 2010-06-03]. Dostupný z WWW: <<http://www.vesmír.cz/clanek/vliv-zvirat-na-psychiku-cloveka>>



stárnutí člověka se všemi jeho průvodními jevy.<sup>78</sup> V některých studiích se podle stejné autorky ukázalo, že starší **sourozenci** tráví značnou část svého volného času tím, že učí své mladší sourozence (včetně kojenců) určitým dovednostem směřujícím k různým účelům a nabízejí svým mladším sourozencům kognitivní modely.<sup>79</sup>

### Rodinné rituály

Podle O. Matouška jsou jimi činnosti, vykonávané ustáleným způsobem, s nímž jsou všichni zúčastnění srozuměni, každý člen rodiny v nich má svou úlohu. Je při nich v popředí vzájemná interakce a obvykle se při nich nedělá nic jiného, než ona jediná činnost sjednocující rodinu. Jako nejvýznamnější rodinné rituály vnímá společné jídlo rodiny, ukládání dětí ke spánku a slavení svátků.<sup>80</sup>

J.W. Swen a L.A. Bennetová dělí rodinné rituály na „...*rodinné slavnosti* - patří sem obřady přechodu jako jsou svatby, pohřby, křty, výroční náboženské oslavy jako Vánoce, Velikonoce a také svátky světské, například Nový rok. Dalším typem rodinných rituálů jsou *rodinné tradice*, které jsou méně kulturně specifické a více typické pro každou rodinu...Posledním typem rodinných rituálů jsou *vzorované rodinné interakce*. Jsou nejméně záměrné a nejskrytější. Sem patří rituály jako pravidelný čas oběda, ukládání dětí ke spánku, zacházení s hostem, pravidelné víkendové aktivity, způsoby rekreace atd.“<sup>81</sup> Právě s touto poslední skupinou rituálů se dítě setkává každodenně a má proto z výše jmenovaných druhů největší vliv na dítě. Jak uvádí G. Kaufmannová-Huberová, měli by mít tyto rituály za úkol především *uspořádat průběh dne, upevňovat rodinné vztahy, poskytovat bezpečí, vytvořit prostor pro volný čas a kreativitu a překovávat strach*.<sup>82</sup>

Následující graf č.2 „Na jaké rituály z dětství si pamatujete?“ vzešel z mého malého průzkumu pro potřeby ročníkové práce mezi středoškoláky ve věku od 15 do 18 let na SPGŠ v Berouně. Zúčastnilo se ho 62 respondentů, jenž písemně odpovídalo na sedm dotazníkových otázek. Jeho závěry samozřejmě nelze zevšeobecňovat, ukazuje se v něm ale, jaké rituály děti nejspíše vnímají jako výrazné a které se jim nejvíce uloží do paměti. Plné znění odpovědí uvádím v příloze (kategorie různé zahrnuje ojedinělé odpovědi, které jsou právě zde dohledatelné).

---

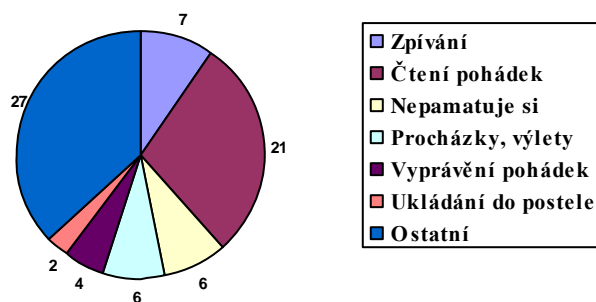
<sup>78</sup> ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha : Karolinum, 2005

<sup>79</sup> tamtéž

<sup>80</sup> MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha : Sociologické nakladatelství, 1993

<sup>81</sup> SWEN, J.W., BENNETOVÁ, L.A., 1985 IN SOBOTKOVÁ, P. *Místo rituálů v současné rodině*. Diplomová práce UK FF, 2003

<sup>82</sup> KAUFMANNOVÁ-HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha : Portál, 1998.



Graf č. 2 Na jaké rituály z raného dětství si pamatujete?

### Rodinná odolnost

V. Břicháček definuje rodinnou odolnost jako „...dynamickou rovnováhu mezi nároky na udržení základních funkcí rodiny i při různých obtížích, stresových situacích či napětí a mezi kapacitou rodiny a jednotlivých členů se s nimi vyrovnávat, vzájemně se podporovat a rozumně komunikovat. Zároveň jde o vytvoření rodinné identity, tj. o to, jak chápe sama sebe jako sociální jednotku, jak vnímá své role navenek, jaký styl života si vytváří, jaký pohled na svět přijímá a co považuje za podstatné i hodnotné ve vztahu k okolnímu světu.“<sup>83</sup>

Rodinná resilience byla dále definovaná I. Sobotkovou jako pozitivní vzorce chování, pozitivní interakce a funkční kompetence; které jednotliví členové i rodina jako celek vykazují za nepříznivých či zátěžových okolností; které ovlivňují schopnost rodiny udržet si svou integritu i při působení stresu a v krizích a které umožňují znovu obnovit harmonii a rovnováhu v rodině.<sup>84</sup>

Opakem odolnosti rodiny je **vulnerabilita rodiny** (z lat. vulnero = ranit, ublížit, uškodit a angl. vulnerability = zranitelnost).<sup>85</sup> Jedná se o zranitelnost, náchylnost ke zhoršení rodinného fungování v důsledku nedostatku sil, zdrojů nebo společného zaměření na řešení problémů.

Rizikové okolnosti, které mohou vést postupně přes rodinnou krizi až k dysfunkci rodiny, mají nejčastěji charakter zdravotního, ekonomického, sociálního či psychosociálního ohrožení (stresu).<sup>86</sup> V. Břicháček upozorňuje na dvě rizikové podmínky, které vzešly ze studií o vztahu selhávání rodin a mentálním i fyzickým zdravím potomků: 1. otevřené konflikty a agrese uvnitř rodiny; 2. ochlazené, odcizené a zanedbávající prostředí.

<sup>83</sup> Břicháček, 2002 In PLAŇAVA, I., PILÁT, M. *Děti, mládež a rodiny v období transformace*. Brno : Barrister & Principal, 2002

<sup>84</sup> SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha : Portál, 2007

<sup>85</sup> KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha : Academia, 2005

<sup>86</sup> SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha : Portál, 2007

U selhávajících a rizikových rodin také uvádí nápadné narušení emočních vztahů i jejich projevů. Děti z těchto rodin, které se zde nenaučily regulovat své emoce, bývají později neoblíbené mezi vrstevníky i učiteli.<sup>87</sup>

Mezi zdroje odolnosti rodiny řadí V. Kebza a I. Šolcová a) oblast víry členů v sebe a přesvědčení o schopnosti rodiny čelit ve vzájemné soudržnosti překážkám a protivenství; b) oblast organizačních schopností, oblast adaptability a vzájemné podpory v rodině, sociálních a ekonomických zdrojů odolnosti rodiny (jakási „logistika“ odolnosti rodiny); c) oblast efektivně uskutečňované komunikace, spojené s otevřeným prožíváním emocí, empatií a efektivním, vzájemně se podporujícím řešením problémů<sup>88</sup>

H.I. McCubbin et al. předkládá osm kategorií osobních zdrojů důležitých pro rodinu v procesu adaptace k dosažení harmonie a rovnováhy: vrozená inteligence členů rodiny; znalosti a dovednosti osvojené ze vzdělání, praxe a ověřené zkušenosti; osobnostní rysy (smysl pro humor, temperament a odolnost), které usnadňují coping; fyzické, duševní a citové zdraví členů; sebevědomí; sebeúcta; smysl pro soudržnost (dá důvěřovat, život je předvídatelný a zvládnutelný); etnická identita a sociokulturní zázemí.<sup>89</sup>

---

<sup>87</sup> Břicháček, 2002 In PLAŇAVA, I., PILÁT, M. *Děti, mládež a rodiny v období transformace*. Brno : Barrister & Principal, 2002

<sup>88</sup> KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie, 2008, č.1

<sup>89</sup> McCUBBIN, H.I. 1996 In KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie, 2008, č.1

## **5. Přejaté výzkumy a konkrétní ucelené programy pro rozvoj psychické odolnosti u dětí**

Studium psychické odolnosti není omezeno pouze na zkoumání psychické odolnosti samotné.

Některé výzkumy se zaměřují na prokazování možností jejího rozvoje a vznikají intervenční programy, čerpající z výzkumů odolnosti.

Při jejich uplatňování je však zapotřebí brát v úvahu povahu resilience. I. Šolcová upozorňuje že „vzhledem k dynamické, procesuální a na kontextu závislé povaze resilience je potřeba, aby intervence směřující k jejímu zvýšení byla rovněž dynamická, pružná a sociálně/kulturně specifická.“<sup>90</sup>

### **5.1 Výzkum J. Berthótyové „Vliv volnosti ve výchově na psychickou odolnost předškolních dětí“**

Výzkum byl zaměřen na děti v mateřské škole, u kterých se zjišťovalo, nakolik se jim dostává volnosti pro získání zážitku zvládnutí obtížné situace. Otázkami bylo, jaké podněty poskytuje vzhledem k rozvíjení psychické odolnosti mateřská škola oproti rodinnému prostředí a jak vnímají učitelé možnou souvislost mezi volností ve výchově a psychickou odolností dětí.

Výzkum obsahoval kvantitativní a kvalitativní část. V kvantitativní části byl učitelům z mateřských škol zadán „dotazník bezpečné vzdálenosti“. Obsahoval dvě série fotografií.

V první sérii je vyfotografován čtyřletý chlapec, v druhé čtyřletá dívka. Oba se nacházeli ve stejných sedmi situacích, které mohou být vnímány jako nebezpečné: dítě leze na žebřiny, hrabe velkou lopatou na zahradě, zatluče hřebík velkým kladivem, krájí ostrým nožem, míchá něco horkého v hrnci, chová kojence, bojuje venku s tyčí s dalším dítětem.

Instrukce u každé fotografie zněla: „Na fotografii vidíte čtyřleté dítě v určité situaci. Může čtyřleté dítě takovou činnost vykonávat a pokud ano, v jaké vzdálenosti byste od dítěte byli?“

Učitelé vyjadřovali svůj názor na vyobrazenou situaci výběrem jedné z nabízených možností:

0 nenechal/a bych dítě tuto činnost dělat,

1 vedl/a bych dítěti ruku či bych je držel/a,

---

<sup>90</sup> ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

- 2 dotýkal/a bych se ho tak, abych mohl/a rychle dítě usměrnit,  
3 byl/a bych "na dosah" (ve vzdálenosti asi 0,5 m), abych mohl/a kdykoliv zasáhnout,  
4 byl/a bych na dohled od dítěte, abych viděl/a, jak si počíná a mohl/a případně zasáhnout,  
5 byl/a bych na doslech od dítěte (ve vedlejší místnosti, na zahradě), abych slyšela, kdyby mne volalo nebo se něco dělo,  
6 dítě může činnost dělat bez dozoru - má přítomnost není nutná.

Výsledky byly porovnány s daty od rodičů (matek) získanými S. Voskocovou.

Kvalitativní část zahrnovala poloskrukturované expertní rozhovory s učiteli mateřských škol a psycholožkou.

Závěr z výzkumu zní takto: „Dítě celkově dostává větší volnost v rodině než v mateřské škole. Hlavním důvodem je počet dětí ve školce a z něj vyplývající obtížnost individuálního přístupu. Dalším argumentem, proč učitelé dbají přednostně na bezpečnost, je jejich odpovědnost za dítě. Stejná zdůvodnění učitelé používají pro vysvětlení rozdílných přístupů z pozice rodiče a z pozice učitele. Jako rodiče by nechávali větší volnost než v roli učitele.

Pro rodiče a pedagogy je vnímaná rizikovost jednotlivých výzkumných situací značně odlišná. Klasifikace situací podle bezpečnosti je z pohledu rodičů a učitelů jiná. Tato rozdílnost může být pro dítě přínosná: činnosti, které si nemůže vyzkoušet doma, jsou mu umožněny v mateřské škole a naopak. To znamená, že nástupem do školky získává nové možnosti „tréninku“ v náročných situacích. Učitelé jsou velmi vnímaví na potenciální rizika prostředí nebo vykonávané činnosti. Přesto se automaticky neuchylují k zákazům, ale dávají striktní pravidla a snaží se modifikovat situaci tak, aby byla méně nebezpečná. Umožnění nejrozumnějších zážitků a zkušeností považují za důležitý prostředek rozvíjení dítěte. Předpokládají i vliv zkušeností na psychickou odolnost, proto kritizují příliš úzkostnou nebo hyperprotektivní rodičovskou výchovu s nedostatkem volnosti. Ani přílišnou volnost ze strany vychovatelů však učitelé nehodnotí pozitivně. Ta bývá podle nich v rodině zapříčiněna hlavně pohodlností rodičů. Učitelé podporují jasné vymezování hranic a pravidel ze strany dospělých. Získávání zkušeností s nejrozumnějšími činnostmi je pro dítě prospěšné, ale musí probíhat v určitém vymezeném rámci.“<sup>91</sup>

---

<sup>91</sup> BERTHÓTYOVÁ, J. 2009. *Vliv volnosti ve výchově na psychickou odolnost předškolních dětí. E-psychologie*. 3, 16-33 [cit. 10.6.2010]. Dostupný z WWW:<<http://epsycholog.eu/pdf/berthotyova.pdf>>

## 5.2 Výzkum I. Medved'ové a M. Zvalové<sup>92</sup>

Na základě příznivých výsledků zde uvádím výzkum<sup>93</sup>, který provedla Medved'ová se Zvalovou. Obsahuje ukázkou možného tréninku psychické odolnosti u předškolních dětí. Cílem výzkumu bylo systematicky zvyšovat psychickou resilienci s cílem zvýšit připravenost dítěte na školu.

Na jeho základě se významně vysoce zvýšila u experimentální skupiny dětí sebedůvěra, pocity osobní hodnoty a spolupatříčnosti, ustoupily neurotické projevy a únikové tendence. Poklesly reakce, které by blokovaly subjekt frustrací. Na hranici statistické významnosti se zvýšil nárůst pozitivního sebeocenění.

Zvýšila se celková připravenost dětí na školu (připravenost ke čtení, psaní, zlepšení věcného a řečového myšlení, vnímavost k prostředí). Zvýšila se také celková sociální připravenost na školu a to nejvíce v oblasti sociálního jednání (zralosti), ale i sociální aktivita (začlenění) a akceptování dítěte jinými dětmi (sebeprosazení) byla na hranici významnosti.

U dětí z kontrolní skupiny takovéto změny autorky nezaznamenali.

### **Tréninkový program obsahoval tyto aktivity:**

- **Komunita –**

Probíhala každé ráno. Trvala 5-10 minut. Děti seděly v kruhu spolu s autorkami výzkumu, které se jich ptaly, jak se cítí, jak se vyspaly, co se jim zdálo, jestli zažily něco zajímavého a co by chtěly sami povědět ostatním. Zazpívaly si společně píseň, kterou děti samy navrhly. Přednost výběru měl ten, kdo měl narozeniny nebo svátek. Autorky dbaly na to, aby se všechny děti vystřídaly ve vyprávění v průběhu týdne.

- **Percepčně-motorická cvičení** - Každý den bylo zařazeno jedno pětiminutové cvičení:

- Na papíře byl nakreslený větší počet zvířat různého druhu. Děti měly vždycky najít všechna zvířata stejného druhu a vybarvit je.
- Cvičení girland a vlnovek nejdříve na čistý papír a později na řádkovaný. Řádky postupně dětem zužovali.
- Na papíře byl nakreslený čtverec vytvořený z 10x10 kuliček. Děti měly kuličky spojit do obrazců. Nejdříve libovolně, později podle instrukce.

---

<sup>92</sup> MEDVEĐOVÁ, I., Zvalová, M. *Možnosti zvyšovania psychickej odolnosti v predškolskom veku*. Pedagogická revue SK, 1997, ročník 49, č.9/10

<sup>93</sup> Poznámka k výzkumu: Autorky výzkum publikovaly v roce 1997. Proběhl na vzorku 23 dětí. Popis celého výzkumu viz. I. Medved'ová, M. Zvalová, *Možnosti zvyšovania psychického odolnosti v predškolskom veku*.

- **Řešení problémových úloh ve výlučně pozitivní stimulaci**

Jednalo se o skládání vzorů podle předlohy v trvání přibližně 35 minut. Jako dílky skládačky sloužily trojúhelníky vzniklé rozdělením čtverce. Po prvních dvou sezeních rozdělily autorky děti na dvě skupiny. Jednu tvořily děti méně úspěšné a plaché, druhou děti úspěšnější a sebejistější. Díky velkému počtu předloh mohly současně skládat 2-3 děti ze skupiny. Postupně (když je zvládly) odebraly dětem autorky lehčí předlohy a přidávaly jim těžší. Děti měly vždy možnost vybrat si z většího počtu předloh (min. 10) různé náročnosti. Volily si předlohy samy a obvykle spontánně přibíraly nové a těžší. V případě, že měly tendenci stále vybírat ty samé anebo lehčí, než které byly schopné zvládnout (v obavě před neúspěchem), vybraly jim autorky těžší předlohu s poznámkou „zkus tento, určitě ho zvládneš“.

Autorky důsledně dbaly na to, aby dítě nemělo zážitek neúspěchu nebo selhání. Hned na začátku dětem vysvětlily, že každá předloha je jiná (ne těžší), a když jim předkládaly nové předlohy, hovořily o nich jako o nových nebo větších. Upozornily děti, že každý je šikovný na něco jiného a že budou odlišně skládat už proto, že jsou různé staří. Zdůrazňovaly jim, že není špatné, když něco neví, ale měly by to vždy zkusit, protože se všechno dá naučit.

Při skládání se uplatňovaly tyto formy pomoci:

- napodobování - děti se podívaly, jak skládají vzor jiné děti ve skupině,
- konkrétní pomoc - dítě nejdříve zkusilo vzor samo a když bylo bezradné a pomoc neodmítalo, pomáhaly mu autorky takto:
  - verbální povzbuzení „jen to zkus“, „určitě to dokážeš“, „uděláme to spolu“,
  - dítě dostalo jen dílky bezprostředně potřebné ke složení vzoru se slovy „jiné nepotřebuješ“,
  - autorky beze slov přiložily další dílek,
  - skládaly vzor samy a dítě vedle skládalo samo ten samý vzor.

Uvedené pořadí se bezpodmínečně nedodržovalo a pomoc byla poskytována individuálně.

Individuálně byly udělovány i pochvaly (méně úspěšné a plaché děti byly chválené více, sebejisté a úspěšné méně), ale ne často. Víc byly děti povzbuzované. Autorky zásadně nepoužívaly negativní stimulaci a pokárání („nejde ti to, ještě to neumíš dobře, musíš přidat, víc se snaž, vyber si lehčí vzor“ apod.).

- **Kresba na libovolné téma**

Délka trvání nebyla stanovená, děti končily tehdy, když považovaly kresbu za dokončenou, čas se obvykle pohyboval okolo 30 minut. Kreslily voskovkami na balicí

papír vždy to, co chtěly, s výjimkou témat „naše rodina“ a „sebe“, ty byly zařazené do druhé části.

První polovina sezení (čtyři týdny) měla mít relaxační charakter (uvolňování napětí, projevy spontánnosti), proto autorky postupně zvětšovaly formát papíru (od A4 až po polovinu rozměru běžného balicího papíru), druhá korektivní (cvičit sebeovládání), proto papír postupně zmenšovaly až na velikost A4.

- **Rolové hry**

Každý týden začaly autorky s dětmi novou rolovou hru v trvání 15 minut. Poslední tréninkový týden je opakovaly. Šlo o tyto situace: hra na mateřskou školu, hra na rodinu, pomáhání rodičům, nakupování v obchodě, návštěva u lékaře, hra na školu.

Začínaly vždy analýzou situace, povídáním o tom, co je dobré, proč je to správné, jestli se toho děti bojí, co se na to potřebuje, jak se to dělá apod. Potom děti rozdělily do dvou skupin, aby se všechny vystřídaly ve všech rolích. Měly pochopit význam a nevyhnutelnost běžné sociální situace a důkladně si jí vyzkoušet.

- **Specifická modifikace psychogymnastiky (2x do týdne, 10-15 minut)**

Děti se pohybovaly podle rytmu bubnů, který byl zrychlován a zpomalován. Každé dítě si mělo vybrat a napodobit nějaké zvíře, ostatní ho napodobovaly a hádaly, o jaké jde. Na konci si měly lehnout na zem, uvolnit se a vydržet co nejdéle potichu ležet.

### **5.3 Posilování psychické odolnosti podle S. Hoskovcové<sup>94</sup>**

Hoskovcová na závěr své knihy uvádí devět oblastí, ve kterých lze psychickou resilienci dítěte posílit. Uvádím zde stručný výčet.

#### **1. Začít u sebe**

Rodič i vychovatel jsou pro dítě vzory. Podle svých vzorů si vštěpuje strategie, jak s problémy nakládat.

„Je důležité zbavit se své úzkosti, což znamená zbavit dítě jeho úzkosti - čili dopřát dítěti pocit bezpečí a jistoty.“

„Nezávislí vychovatelé dítěte, jakými jsou například učitelky v mateřských školách, hodnotí samostatnost dětí většinou výše než rodiče. To otevírá dítěti jedinečný prostor a případnou kompenzaci příliš úzkostné rodinné výchovy. Vyšší důvěra a požadavky na samostatnost umožňují dítěti rozvinout schopnosti přispívající k zvyšování jeho kompetencí.“

---

<sup>94</sup> HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha : Grada, 2006



## **2. Prostor při řešení úkolu**

„Dítě potřebuje při získávání zkušeností prostor, a to jak fyzický prostor kolem sebe, volný prostor v čase, tak i prostor psychologický.

### **Cvičení:**

Autorka navrhuje rodičům a vychovatelům představit si pomyslnou škálu vzdálenosti od dítěte při vykonávání určité činnosti:

*Vedu/držím dítě - dotýkám se dítěte* (tak, abych ho kdykoliv mohl/a zachytit, usměrnit pohyb)-*jsem na dosah* (v takové vzdálenosti, abych mohl/a bezprostředně zasáhnout) – *jsem na dohled* (na dítě vidím a mohu v krátkém čase zasáhnout) – *jsem na doslech* (uslyším, pokud mne bude dítě potřebovat a během několika sekund mohu přijít) – *není nutná má přítomnost* (dítě může vykonávat činnost samostatně a pokud bude mít potíže, přijde pro mne.

A až bude rodič či vychovatel s dítětem podnikat něco, co vyžaduje samostatnost, má se vzdálit o jeden stupeň škály, než na jaký je zvyklý.

## **3. Odměny a tresty**

...“Odměnami se snažíme podporovat žádoucí chování a absencí odměny, případně trestem zamezit chování nežádoucímu...Dítě si v průběhu socializace „zvnitřňuje“ určité chování.“ I u něj však dochází k vyhasínání. „Vyšší odolnosti určitého vzorce chování lze dosáhnout, pokud se odměna za žádoucí chování vyskytuje přerušovaně...”

## **4. Jak chválit a nechválit**

„Další důležitou úlohu má kladné a záporné hodnocení při tvorbě sebeobrany dítěte a také při tvorbě stylu, jakým bude dítě o svých úspěších a neúspěších přemýšlet. Důležité je, aby hodnocení dítěte odpovídalo jeho výkonu... Ukazuje se, že samostatné a odolné děti jsou při úspěšné činnosti chváleny a kladně hodnoceny, a to na obecné úrovni (ty jsi šikovný, ty jsi chytrá hlavička apod.). Tyto děti jejich vychovatelé při neúspěchu hodnotí negativně konkrétně. Nehodnotí tedy dítě jako takové, ale jeho konkrétní výkon.

## **5. Reakce na neúspěch dítěte**

Kromě hodnocení konkrétního výkonu „je důležitá rychlost reakce na neúspěch dítěte...Vychovatelé a zvláště matky, které rychleji reagují na neúspěch dítěte než na jeho úspěch, vychovávají více odolné děti, jež mají větší důvěru ve svou schopnost být aktivním činitelem dění okolo sebe... Nejvhodnější je v případě zaznamenaného neúspěchu dítěte reagovat otázkou: „Můžu ti pomoci?“ nebo „Chceš pomoci?“ Případně je možné dítě povzbudit a ujistit ho o své pomoci, pokud ji bude potřebovat...Dítě je prospěšné na správné řešení navést otázkou...tak, aby dítě mělo pocit, že k úspěšnému řešení došlo samo.“

Autorka uvádí jako důležitou zásadu ochránit dítě před zbytečnými frustracemi.

## **6. Povinnosti a práce**

„...Důležitý je výběr pracovní činnosti pro dítě tak, aby ji mohlo zvládnout.“ Lze využít „prolínání vnímání práce a hry...“

## **7. Zkušenost s kontakty s dalšími lidmi**

„Rodič by měl být hlavním průvodcem ve světě dospělých a také naučit dítě, jak s dospělými komunikovat. Další vychovatelé dítěte, jako například učitelé, jsou dospělými, na kterých „dítě trénuje“ zacházení s dospělými...Dospělí mohou být zdrojem opory v náročných situacích...významná je schopnost požádat o pomoc.“

## **8. Hry a techniky pro posílení psychické odolnosti**

Sem řadí autorka tyto kategorie her: kooperativní hry, komunikativní hry, hry pro získání pocitu síly.

## **9. Příběhy a jejich přehrávání**

Zde se „pracuje hlavně se změnou myšlení a chování v různých situacích. Tyto změny, které se udály „na papíře“, se pak převádějí do reálného života...Při práci s příběhy se používají někdy dvě loutky: Jedna loutka je ta, která je plná pochybností a obav, druhá je ta, která ukazuje, že jsou i jiná východiska.“

## **5.4 Podpora/posilování resilience ve vývoji mládeže podle**

### **N. Hendersonové<sup>95</sup>**

„Za důležité u dospělých, zainteresovaných dospělých N. Hendersonová pokládá:

Aby dávaly vždy najevo postoj vyjadřující víru v možnost posílení resilience u dítěte. V tomto postoji je důraz na to, co je v dítěti správné a dobré, a pomíjení toho, co se přihodilo dítěti v minulosti či čeho se ono samo v minulosti dopustilo.

Soustředit se na to, co je v dítěti silné, pořídit si jakýsi soupis kladných sil, které jsou u daného dítěte protiváhou sil či vlastností záporných. Lze si pomoci tabulkou či seznamem s pozitivy na jedné a negativy na druh straně.

Důležité je vytvořit kolem každého dítěte tzv. kruh resilience. Kruh je tvořen šesti výsečemi, z nichž každá reprezentuje jednu důležitou strategii: zvýšit prosociální propojení; stanovit jasné, pevné hranice (bariéry); učit „životní“ dovednosti; poskytnout péči a oporu; stanovit a dát ve známost vysoká očekávání a poskytnout příležitost pro smysluplnou participaci.

---

<sup>95</sup> HENDERSON, N. 2007, In ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

N. Hendersonová apeluje na to, aby se osoby, které mohou mít vliv na vývoj dítěte, nevzdávaly. Z mnoha kausistik a osobních svědectví naznačila, jak důležitá byla pro určitého jedince vytrvalost až zarputilost významné dospělé osoby v její snaze dovést dítě na správnou cestu.“

I. Šolcová dále upozorňuje na zavádění výuky resilience (hapiness classes) ve Velké Británii v rámci projektu *United Kingdom Resilience Program*. Cílem výuky je posílit resilienci u jedenáctiletých až třináctiletých školních dětí.

„Projekt byl v roce 2007/08 zkušebně zaveden ve dvaadvaceti britských školách...Výuka by měla trvat tři roky a je zaměřena zejména na přepracování kognitivního hodnocení různých stresujících situací.“<sup>96</sup>

---

<sup>96</sup> ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

## **6. Závěr**

Cílem bakalářské práce bylo popsat psychickou odolnost jak v obecném pojetí, tak v kontextu rodiny a možností jejího vlivu na odolnost dítěte. Psychická odolnost je v současné době většinou pojmána jako schopnost vyrovnávat se navenek i uvnitř se zátěží, aniž by bylo dlouhodobě narušeno fungování jedince. Jeho výsledkem je zotavení se, vrácení do původní podoby a případně obohacení jedince z této zkušenosti. Je to dynamický proces, na který má vliv velké množství faktorů a sil. Psychicky odolný může být člověk vůči všem typům zátěží nebo pouze vůči některým. Nutné je přistupovat k psychické odolnosti v kontextu (individuálním, kulturním, socioekonomickém), ve kterém se s ní setkáváme.

Jako užitečný nástroj zjišťování úrovně psychické odolnosti dítěte se ukázal NEO pětifaktorový osobnostní inventář, jehož ukázka je v práci uvedena.

Oblast vlivu rodiny na psychickou odolnost dítěte se ukázalo jako široké téma, které není v práci plně vyčerpáno. Oblasti vlivu si jistě zaslouží větší prostor a výzkumné zkoumání, které bych jim ráda věnovala v diplomové práci.

Jako praktické vyústění práce slouží ukázka využití poznatků o psychické odolnosti v programech pro její rozvoj a text, který si klade za cíl tematiku psychické odolnosti přiblížit rodičům.

## 7. Literatura

ADAMÍKOVÁ, V. *Rodinná resilience a zvládání stresu v rodinách učitelek* (diplomová práce). Praha: Psychologický ústav – FF, 2008

BALKO, Š. *Rodina jako základní kořen v těžkých životních situacích člověka. Psychologické dny 2002 : Kořeny a vykořenění*. Olomouc : Českomoravská psychologická společnost, 2003

ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Praha : ISV, 1996

DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie: Vybrané kapitoly*. Praha : Grada, 1999

FIALOVÁ, R., HESS, L. *Vliv zvířat na psychiku člověka. Vesmír*. 1995, 11, [cit. 2010-06-03]. Dostupný z WWW: <<http://www.vesmir.cz/clanek/vliv-zvirat-na-psychiku-cloveka>>.

HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha : Budka, 1993

HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha : SPN, 1984

HOSKOVCOVÁ, S. *Jak posilovat psychickou odolnost dítěte*. Rodina a škola, 2006, ročník 53, č. 3

HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha : Grada, 2006

HOSKOVCOVÁ, S. RYNTOVÁ, L., HORÁKOVÁ, S. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009

HŘEBÍČKOVÁ, M. *NEO osobnostní inventáře v psychodiagnostice : Případová studie*. In *Psychologické dny 2002 : Kořeny a vykořenění*. Olomouc : Českomoravská psychologická společnost, 2003. s. 488-493.

HŘEBÍČKOVÁ, M., URBÁNEK, T. *NEO pětifaktorový osobnostní inventář*. Praha : Testcentrum, 2001

KAUFMANNOVÁ-HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha : Portál, 1998

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha : Academia, 2005

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie, 2008, č.1

KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno : CERM, 2001

KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha : Portál, 2008

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001

KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha : Portál, 2004

MATĚJČEK, Z., Dytrych, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha : Grada, 2002

MATĚJČEK, Zdeněk. *Jako pan Povondra v Čapkově Válce s mloky*. Týdeník rozhlas. 2004, 36, s. 10-15.

MATĚJČEK, Z. *Psychologické eseje (z konce kariéry)*. Praha : Karolinum, 2004

MATĚJČEK, Z. *Úloha a možnosti učitele v prevenci rizikového chování mladistvých*. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence : 7. odborný seminář: 25. - 27. září 2006, SZÚ Praha*. Praha : CEVAP, 2006.

MATĚJČEK, Zdeněk; DYTRYCH, Zdeněk. *Riziko a resilience*. Československá psychologie. 1998, 42, 2, s. 97-105.

MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha : Sociologické nakladatelství, 1993

MEDVEĐOVÁ, L., Zvalová, M. *Možnosti zvyšovania psychickej odolnosti v predškolskom veku*. Pedagogická revue SK, 1997, ročník 49, č.9/10

MEDVEĐOVÁ, Luba. *Niektoré osobnostné determinanty psychickej odolnosti na stres u 11-14 ročných*. Psychológia a patopsychológia dieťaťa. 1993, 3, s. 195-205.

NOVOTNÝ, J.S. *Resilience dnes: Teoretické kompetence, nedostatky a implikace*. Československá psychologie. 2010, 1, s. 74-85.

PAPOUŠEK, Hanuš. *Počátek duševního vývoje : Kojenece a jeho svět*. Propsy. 1995, 5, s. 3-10.

PLAŇAVA, I. *Manželství a rodina*. Brno : Doplněk, 2000

PLAŇAVA, I., PILÁT, M. *Děti, mládež a rodiny v období transformace*. Brno : Barrister and Principal, 2002

PORTMANN, R. *Hry pro posílení psychické odolnosti*. Praha : Portál, 1999

PREKOP, J. *Jak být dobrým rodičem*. Praha : Grada, 2001

SEDLÁČKOVÁ, D. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha : Grada, 2009

SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha : Portál, 2007

ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada, 2009

ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha : Karolinum, 2005

VALIŠOVÁ, A. *Jak získat a neztratit autoritu aneb proč má maminka vždycky pravdu*. Praha : ISV, 2004

VYMĚTAL, J. *Obecná psychoterapie*. Praha : Grada, 2004

## 8. Příloha

### 8.1 Text pro rodiče

#### Psychická odolnost

(také se můžete setkat s výrazem resilience)

- Co je psychická odolnost:

**Psychická odolnost** je schopnost překonávat a vyrovnávat se s různými zátěžovými situacemi. Výsledkem by mělo být, že se odolná osoba vrátí ke svému původnímu životu aniž by nastaly negativní změny v jeho fungování, a aby ho naopak tato zkušenost obohatila. Je důležité, aby se tak nedělo pouze navenek, pro oči druhých, ale aby se tak odehrálo i uvnitř člověka. Na zřetel je také nutné vzít to, že odolný může být člověk vůči všemu, nebo pouze vůči některým druhům zátěží.

*Devítiletá dívka žije pouze s matku. Přijely do České republiky v jejích sedmi letech a dívka si musela rychle zvyknout na nové prostředí a třídní kolektiv, který nebyl vůči novým členům vstřícný. Matka tráví celý den v práci a večer se většinou chodí bavit s kamarádkami na diskotéku. Dívka tak tráví celé odpoledne ve školní družině a večer je sama doma. Svačiny do školy i večere si většinou chystá sama a s přípravou do školy jí také nikdo nepomáhá. Přes tyto nepříznivé okolnosti je to velmi kamarádská dívka, která vychází s většinou dětí ze třídy a je velmi zodpovědná. Učitelé nemají problém s její kázní, naopak ji hodnotí velmi kladně.*

- Co psychickou odolnost ovlivňuje:

Velkou roli hraje samotná osobnost dítěte. Psychickou odolnost však může u dítěte podpořit rodina, škola nebo další vlivy z jeho okolí. Je důležité vědět, že i když některý ze článků nefunguje tak jak má, neznamená to ještě nutně, že bude dítě neodolné a ponese si trvalé následky do dalšího života. Jsou však rizikové faktory, které tuto možnost „poškození“ zvyšují. Je jím hlavně nepřítomnost matky (nebo jiné velmi blízké osoby), s kterou by si dítě v prvních měsících života mohlo vytvořit pevný citový vztah.

- Co pro její rozvoj můžu udělat:

Kromě již zmiňované kladné **citové vazby** k matce záleží na tom, aby bylo v rodině **příjemné prostředí**, kde se k sobě navzájem její členové chovají vřele a s respektem, kde se může účastnit rodinných **rituálů** (jsou jimi i takové drobnosti, jako pravidelné čtení pohádky,



to, že za vypadlý zub najde dítě pod polštářem dárek od zoubkové víly...). V rodině by měl fungovat přijímaný **řád** a respektované **hranice**. To dává dítěti **pocit jistoty**. Ví, co může očekávat. Za příznivé se také považuje (pokud tomu nebrání například alergie dítěte) přítomnost **domácího zvířete**. Rodiče by měli vychovávat hlavně svým vzorem. Děti si podle svých vzorů vštěpují strategie, jak s problémy nakládat.<sup>97</sup> Dobrý vztah s **prarodiči** dává dětem možnost vidět i jiné dospělé **vzory** než ty rodičovské. Důležitý je **zájem rodičů o školu** dítěte. Samozřejmostí by mělo být uspokojování základních **potřeb dítěte**. V poslední době se jako důležité ukazuje také ponechat dítěti možnost vyzkoušet si a prožít **rizikové situace**.

- Co si o můžete přečíst k tématu psychické odolnosti:

HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha : SPN, 1984

HOSKOVCOVÁ, S. *Jak posilovat psychickou odolnost dítěte*. Rodina a škola, 2006, ročník 53, č. 3

HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha : Grada, 2006

HOSKOVCOVÁ, S. RYNTOVÁ, L., HORÁKOVÁ, S. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009

KAUFMANNOVÁ-HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha : Portál, 1998

PORTMANN, R. *Hry pro posílení psychické odolnosti*. Praha : Portál, 1999

PREKOP, J. *Jak být dobrým rodičem*. Praha : Grada, 2001

ROGGE, J.-U. Děti potřebují hranice. Praha : Portál, 1996

SEDLÁČKOVÁ, D. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha : Grada, 2009

<http://web.ff.cuni.cz/~hosksff/tbv.php> (na uvedených stránkách si můžete zkusit test, který zjišťuje, v jaké vzdálenosti je pro Vás přijatelné, aby Vaše dítě vykonávalo různé rizikové činnosti)

---

<sup>97</sup> HOSKOVCOVÁ, S. RYNTOVÁ, L., HORÁKOVÁ, S. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009

- Ukázka her a činností pro posílení psychické odolnosti

### **Odfouknout strach<sup>98</sup>**

Dítěte se zeptáme: „Kdepak ten strach cítíš, kde ti sedí?“ (v bříšku, v hlavě, na srdíčku). „Teď si zavři oči, soustřeď se a na to místo a pořádně se nadechni...“(Hlasitě se zároveň s dítětem nadechujeme.) „A teď ten strach z toho místa úplně vyfoukni, odfoukni ho někam pryč. A ještě jednou...“ Nádech a výdech opakujeme 3-5 krát. Cvičení se nesmí přehnat, mohlo by dojít k překysličení mozku...

### **Čeho se bojí Superman?<sup>99</sup>**

(hra pro získání pocitu síly)

Hra může sloužit pro práci s jedním dítětem, ale také menší skupinou. Je vhodná pro věk od čtyř let, ale některé děti mohou mít potíže s vžíváním se do zvolených modelů. Vzorové postavy volíme podle věku dítěte a případně i aktuálnosti dětských idolů. Připravíme si list papíru s obrázkem zvolené postavy. Jeden list má v záhlaví hrdinu - Superman, Spiderman, Batman, princ Bajaja. Další list má v záhlaví postavu, se kterou se dítě může identifikovat – myšák Mickey, rybička Nemo, Rákosníček. Další dva listy se týkají dítěte. Na každý list dítě píše nebo kreslí odpověď na otázku: Čeho se bojí Superman? Čeho se bojí myšák Mickey? Na listě o sobě dítě odpovídá na následující otázky: „Teď už vím, čeho se bojí Superman! A čeho se bojím já?“ A podobně pro další variantu: „Teď už vím, čeho se bojí myšák Mickey.! A čeho se bojím já?“

Pro vedoucího hry:

Tato hra je už náročnější na zkušenosti vedoucího hry. Může se setkat s naprostou neschopností dítěte reflektovat vlastní strach a vcítit se do prožívání druhých. Také se můžete setkat se závažnými obavami, jejichž zpracování může být pro vedoucího hry příliš náročné (dítě má opodstatněný strach, že se dostane do dětského domova).

---

<sup>98</sup> tamtéž

<sup>99</sup> Petermann, Petermann, 2003 In HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha : Grada, 2006

### **Výroba masek<sup>100</sup>**

Děti mají za úkol namalovat svoji tvář - menší děti prstovými barvami malují na papírový talíř, větší děti můžou vytvářet odlitky obličeje ze sádry. Způsob, jakým dítě ztvární svůj obličej a jak se k němu vztahuje, nám může dát cenné informace o vnitřním dění ve vztahu k sobě. Můžeme si (spolu s dítětem) položit následující otázky: Je dítě se svým obličejem spokojené? Co na něm mám nejradši? Dělá si z něj legraci? Radši ho znetvoří, než aby se na něj muselo dívat?

### **Moje silná rodina<sup>101</sup>**

Vlastní rodina nám může dávat mnoho síly. V každé rodině je něco, nač můžeme být hrdí. Často si to ovšem neuvědomujeme, a tak po tom nyní pátrejme. Každé dítě přinese z domova předmět (nebo jeho obrázek), který představuje něco zvláštního, nač je hrdé, a skupině o tom vypráví. Kdo se při přípravě na toto cvičení dozvěděl něco nového o rodině? Věděli všichni, kolik toho je, nač ve své rodině mohou být hrdí? Jak se nyní cítí?

---

<sup>100</sup> HOSKOVCOVÁ, S. RYNTOVÁ, L., HORÁKOVÁ, S. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha : Grada, 2009

<sup>101</sup> PORTMANN, R. *Hry pro posílení psychické odolnosti*. Praha : Portál, 1999

## **8.2 Dotazník „Odoláváte náročným životním situacím?“ A. Vališové**

A. Vališová vypracovala dotazník, jehož osm otázek se zaměřuje na reakce respondentů v různých situacích běžného dne. Zjišťuje osobní důvěru v sama sebe při zajišťování rodiny, orientaci v sociálních vztazích, čínorodost, (ne)snadnost navazování kontaktů, hodnotu interpersonálních vztahů, cílevědomost, prioritní potřebu a vědomí vlastní hodnoty.

Jedná se o méně komplexní dotazník, jehož výsledek je díky malému počtu otázek pouze orientační a hodnotu má hlavně pro samotného respondenta.

### **Plné znění dotazníku**

1. Subjektivně pocítuji, že se zajištěním elementárních životních potřeb (jídlo, pití, ošacení a podobně) pro sebe a svoji rodinu:

- a) mám více problémů, než je únosné
- b) mám potíže, ale při troše snahy se to dá zvládnout
- c) nemám starosti

2. Ve složitých a rozporuplných vztazích mezi lidmi:

- a) se orientuji velice těžko a proto bývám často nejistý
- b) se vyznám, neboť dovedu odhadnout, co je správné a co není, ale přesto se mnohých lidí bojím
- c) se umím orientovat s jistotou, neboť si věřím

3. Myslím si, že jsem schopen uspokojovat svoji potřebu činnosti, neboť:

- a) vždy se dá něco vymyslet, aby se člověk nenudil
- b) zaměstnání a starost o rodinu mi zaberou veškerý čas
- c) kromě zajímavé práce mám i mnoho dalších zájmů a koníčků

4. V navazování kontaktů s druhými lidmi:

- a) mám problémy, protože jsem nesmělý
- b) mám problémy většinou jen ve vztahu s opačným pohlavím
- c) nemám problémy

5. Myslím si, že většina mých známých:

- a) mi nerozumí, neboť nemám chuť chovat se tak, jak by oni chtěli
- b) mě potřebuje stejně jako já je, protože je těžké být sám
- c) mě respektuje, neboť si je příliš nepřipouštím k tělu

6. Při každé činnosti, do které se pustím:

- a) chci, pokud možno včas, poznat, zda na to mám, a pokud ne, raději toho nechám
- b) snažím se v mezích možností odvést co nejlepší výkon
- c) chci být nejlepší

7. Mnoho potřeb lze v životě potlačit, ale asi bych nedokázal žít bez:

- a) naprosté volnosti, neboť život je můj a nikdo mi do něj mluvit nebude
- b) pocitu jistoty, že mě někdo potřebuje a že mohu pro něho něco udělat
- c) možnosti seberealizace a společenského uznání

8. Dost často přemýšlím, proč:

- a) mi snad ještě nikdo nikdy neřekl, že jsem dobrý a že něco umím
- b) pokud některým lidem chybějí argumenty, nepřiznají svůj omyl, ale zaštiťují se postavením
- c) někteří lidé nechtějí respektovat autority, přestože na to většinou doplatí

### **8.3 Plné znění odpovědí na dotazník o rodinných rituálech**

Poznámka: U první odpovědi je na konci uvedeno i pohlaví (D-dívka, H-hoch) a věk

**Na jaké rituály z raného dětství si pamatujete a jak probíhaly?**

- 1. Sobotní výlety s prarodiči. (D 15)
- 2. Vždycky, když mi vypadl zub, tak jsem ho dala  
večer pod polštář a ráno jsem tam měla překvapení. (D 15)
- 3. Pohádka na dobrou noc. (D)
- 4. Poslouchání gramofonu na dobrou noc. (D)

5. Zpívání na dobrou noc. (D 16)
6. Čtení pohádek na dobrou noc. (D 15)
7. Pohádky nejen na dobrou noc. (D 15)
8. Čtení pohádek, pečení koláčků. (D 15)
9. Babička mi před spaním četla pohádky. (D 15)
10. Pohádky na dobrou noc, společné výlety. (D 15)
11. Každý večer mi maminka předčítala, někdy i tatínek (ten uměl dobře měnit hlasy...). (D 15)
12. Hráli jsme si s dědou na zvířátka a na pána. (D 15)
13. Mamka mi vždy četla nebo zpívala pohádky, babička mi říkala „Čao, Bambino“. (D 17)
14. Každý večer po večerníčku, vyčistit zuby a na kutě. Za nedlouho přišla babička a převyprávěla pohádku. Nebo každoroční Mikuláš s čertem. Převyprávět pohádku a odměnou byl plný košík dobrot. (D)
15. Půst na Štědrý den - vidění zlatého prasátka- byl to každoroční rituál. Vždy večer jsem opravdu zlaté prasátko viděla (na stěně udělané pomocí baterky). (D 18)
16. Pravidelné sledování nedělních pohádek. (D 17)
17. Čtení pohádek na dobrou noc. Stavění ohrádek z plyšáků. Stavění bunkrů. Procházky. (D 15)
18. Večerníček. (D 15)
19. Večerníček, čtení pohádky. (D 15)
20. Hrála jsem si s tátou na písku, hrála jsem si s kočárkem, mamka mi před spaním vyprávěla jí vymyšlené pohádky. (D 16)
21. 365 pohádek, každá na jednu noc. (D 15)
22. Čtení pohádky na dobrou noc, oslava veškerých svátků, narozenin, návštěva babičky (o víkendu), osobní hygiena (čištění zoubků). (D 17)

23. Koukání na večerníček, koukání na ranní pohádky. (D 16)
24. Večerníčky, pohádky. (D15)
25. Uspávání, sáňkování na poli. (D 17)
26. Můj rituál z dětství bylo čtení pohádky na dobrou noc, vždy mi jí četla mamina a držela mě za ruku.  
(D)
27. Mám sestru a vždy, když měla jedna z nás narozeniny nebo svátek, dostala nějaký malý dárek i ta druhá aby jí to nebylo líto. (D 17)
28. Před spaním nám obvykle táta četl pohádku. (D 17)
29. Když jsem byla malá, tak každý den v sedm hodin mě mamka napustila vanu a hned potom následovalo že jsem tátovi skočila na záda, on mě odnesl do pokoje, hodil na postel, pořádně mě zachumlal pod peřinu a šimral mě tak dlouho, dokud jsem neusnula. (D 16)
30. Maminka mě uložila do postýlky a začala mi číst pohádku. Já maminku pořád vnímala. Sledovala jsem ji oběma očima. Když maminka viděla, že už jsem usnula, zavřela knížku a odešla. Její čtení se mi vždycky líbilo. (D 17)
31. Babička mi vyprávěla historky z jejího dětství potom, co jsme přišli z každodenní procházky. (D 15)
32. Opakovaně jsem v dětství vždy na vysvědčení chodila na pohár nebo na večeři s rodiči a se ségrou. Co se týče pohádek, ty jsme si vždycky četli s babičkou. (D 16)
33. Procházky, výlety. (D 16)
34. Na to si nepamatuji. (D 16)
35. Žádný rituál si nevybavuji. (D 16)
36. Písničky co mi zpívala máma, pohádky od babičky a od tety. (D 16)
37. Ukládání do postele - oba rodiče přišli a dali dobrou noc. Pohádky byly jen občas. (D 16)
38. Ano, pamatuji si, že mi babička zpívala písničky na dobrou noc. (D)
39. Zpívání celé rodiny. (D 17)

40. Ukládání do postýlky, pusa na dobrou noc, na přivítání. (D 16)
41. Nevzpomínám si. (D 16)
42. Každé sobotní ráno se chodí nakupovat. (D 16)
43. Čtení pohádek, pusa na dobrou noc, čištění zubů. (D 17)
44. Pusa na dobrou noc, čtení, vítání po příchodu rodičů ze zaměstnání. (D 16)
45. Na to, jak mě máma budila písničkou Vstávej semínko holala, večerní čtení pohádek (máma či táta vždy usnuli dřív). (D 17)
46. Každý večer mě maminka chodila přikrývat. Bez toho bych neusnula. (D 18)
47. Skoro každou noc mi babička vyprávěla pohádku. Neustále se opakovaly tři za sebou a ona u nich většinou usnula sama. (D)
48. Nepamatuji si. (D 17)
49. Vyprávění pohádky na dobrou noc. (D 19)
50. Pití sunaru u televize, šimrání na zádech. (D 17)
51. Procházky. (D 17)
52. Čištění zubů pravidelně každý večer od doby, kdy mi začali růst. (D)
53. Oblékání se ve školce, když jsem šla domů. (D 18)
54. Pohádka na dobrou noc, spaní po obědě, společné obědvání, večere. (D 17)
55. Sestra si se mnou musela jít lehnout a taky jsem měla vždycky rozsvícenou lampičku. (D 18)
56. Opilý otec každý večer, máma u pohádek usínala, učení obden- nic ohromujícího! (D 19)
57. Zpívání písniček s magnetikem a nebo s klavírem. (D 17)
58. Nevzpomínám si. (H 17)
59. Táta zvoní zvonkem na Vánoce, na Mikuláše zval kluky, aby mě šli strašit. (D15)



60. Čtení pohádky ( před spaním v pokoji). Stlaní postele. (D 16)

61. Čtení pohádky na dobrou noc, mamka mi zpívala a děda vyprávěl příběhy. To si pamatuji dodnes.  
(D 16)

62. Na žádný rituál si nepamatuji. (H 20)

Souhlasím s tím, aby moje bakalářská práce byla půjčována ke studijním účelům. Žádám, aby citace byly uváděny způsobem užívaným ve vědeckých pracích a aby se vypůjčovatelé řádně zapsali do přiloženého seznamu.

V Praze dne.....

.....

Podpis

Pořad ové číslo	Jméno čtenáře	č. ISIC karty	Bydliště	Datum